Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебной работе
_____ И.В. Бондаренко
04 05 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура

для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

2022

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (укрупнённая группа 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547 (ред. от 17.12.2020) (Зарегистрировано в Минюсте России26.12.2016 N 44936)

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (укрупнённая группа 09.00.00 Информатика и вычислительная техника).

Организация-разработчик:
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Афанасьев С.В. – руководитель физического воспитания

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

протокол № 7 от 10.03.2022 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

_____ Афанасьев С.В. 10.03.2022г.
подпись *дата*

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

протокол № 8 от 07.04.2022г.

Начальник отдела учебно-методической работы

_____ Шурыгина И.Ю. 11.04.2022
подпись *дата*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……...11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (укрупнённая группа 09.00.00 Информатика и вычислительная техника).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, ОК 08 достижения жизненных и профессиональных ценностей.

ФГОС регулирует отношения в сфере образования следующих групп обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: глухих, слабослышащих, позднооглохших, слепых, слабовидящих, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с расстройствами аутистического спектра, со сложными дефектами (далее дети с ОВЗ). Для данной группы обучающихся учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» преподается с применением упрощенной методики занятий (далее - УМЗ).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - достижения жизненных и профессиональных ценностей.	- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	168
в т.ч. в форме практической подготовки	132
в т. ч.:	
теоретическое обучение	28
лабораторные работы *(если предусмотрено)*	-
практические занятия *(если предусмотрено)*	132
курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*)	-
контрольная работа *(если предусмотрено)*	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация –дифференцированный зачет	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	***2***	***3***	
Раздел № 1. УМЗ. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**	**4** 30	ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег30, 60, 100 м, эстафетный бег 4х100 м		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) по пересеченной местности, дозированная ходьба		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	В том числе, практических занятий **<u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>**	**30**	
	1.Обучение технике низкого старта.	**4**	
	2. Стартовый разгон.	**4**	
	3. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	**14**	
	4. Техника бега по дистанции.	**16**	
	<u>Для лиц с ПОДА</u> Корригирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика***** Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.		
	Содержание учебного материала		
	1. Общеразвивающие упражнения.	**34**	

Раздел № 2. УМЗ. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	2. Упражнения в паре с партнером.		ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
	3. Упражнения с гантелями.		
	4.Упражнения с набивными мячами.		
	5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	6.Упражнения для коррекции зрения		
	7. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе, практических занятий: **<u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>**	**34**	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. -упражнения с бодибаром. Дыхательная гимнастика -упражнения с гантелями -упражнения на тренажерах	**10**	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	**8**	
	3. Развитие силовой выносливости.	**8**	
	4. Комплекс силовых упражнений. -упражнения на тренажерах , с бодибаром	**10**	
	5. Выполнение ОРУ.	**8**	
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами, отягощениями ***<u>Для лиц с ПОДА</u>*** Корригирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика***** Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.	**10**	
	Содержание учебного материала	**38**	
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	В том числе, практических занятий:	**38**	

Тема № 3. УМЗ. Спортивные игры.	**Для лиц с различными ограничениями здоровья**		ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
	1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, тактика нападения, тактика защиты.	**22**	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	**10**	
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. ***Для лиц с ПОДА*** Корригирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика***** Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.	**12**	
Раздел № 4. Виды спорта ***УМЗ. Общая физическая подготовка)**	**Содержание учебного материала**		ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	**38**	
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	В том числе, практических занятий: **Для лиц с различными ограничениями здоровья**	**38**	
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	**8**	
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	**10**	
	5.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	**12**	
	6.Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. ***Для лиц с ПОДА*** Корригирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики	**10**	

	Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика** Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.		
Раздел №5. УМЗ. Силовая подготовка.	**Содержание учебного материала**	**30**	ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 5, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		
	4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
	5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	В том числе, практических занятий: **<u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>**	**30**	
	1.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	**2**	
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	**2**	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	**4**	
	4.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	**4**	
	5.Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	**4**	
	6.Обучение развитию общей и силовой выносливости.	**6**	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	**2**	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	**4**	
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. ***<u>Для лиц с ПОДА</u>*** Корригирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика** Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.	**2**	
Промежуточная аттестация		***6***	
Всего:		***168***	

*** Дыхательная гимнастика**

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: Спортивный зал, спортивная площадка. Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете «№ 201».

Оборудование учебного кабинета (спортивный зал):
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (маты гимнастические);
- канат для перетягивания;
- скакалки, палки гимнастические;
- гантели (разные), гири 16, 24, кг;
- секундомер;
- весы напольные;
- ростомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

Спортивная площадка:
- брусок отталкивания для прыжков в длину;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные, мячи футбольные;
- стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные;
- гранаты учебные, ядра, нагрудные номера;
- рулетка металлическая, секундомеры.

Технические средства обучения:
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

3.2.1 Основные электронные издания

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 c. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/116614 — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/104906 — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/77006 — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/43905 — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется с учетом Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется с учетом особенностей психофизического развития обучающегося инвалида или лица с ОВЗ.

Организация контроля и оценка результатов освоения дисциплины предусматривает:

- доступную форму предоставления заданий оценочных средств:

для лиц с нарушениями зрения: прием практических зачетов может проходить поэтапно и оценивание практических заданий индивидуально, в зависимости от степени заболевания и физического состояния;

для лиц с нарушениями опорно- двигательного аппарата прием практических зачетов может проходить поэтапно и оценивание практических заданий индивидуально, в зависимости от степени заболевания и физического состояния;

для лиц с поражением слуха- прием практических зачетов может проходить поэтапно и оценивание практических заданий индивидуально, в зависимости от степени заболевания и физического состояния;

для лиц с соматическими заболеваниями- прием практических зачетов может проходить поэтапно и оценивание практических заданий индивидуально, в зависимости от степени заболевания и физического состояния;

- при необходимости промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в несколько этапов.

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Формирование гражданского патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; приобщение к общественно-полезной деятельности на принципах волонтёрства и благотворительности; позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям	Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни.