

**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И  
ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение социального обслуживания  
«Иркутский реабилитационный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОДБ.13 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*общеобразовательного цикла основной профессиональной  
образовательной программы по профессии СПО  
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов*

## **СОГЛАСОВАНО**

Методическим объединением  
«ИВТ.ОП»  
Протокол № 10  
от «13» июня 2023 г.

## **УТВЕРЖДЕНО**

Методическим советом  
ОГБПОУСО «ИРТ»  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

### **Разработчики:**

Орешкова Елена Викторовна, преподаватель, ОГБПОУСО «ИРТ».

Рабочая программа учебной дисциплины Адаптивная физическая культура общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы по профессии среднего профессионального образования 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Рабочая программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 года № 413 (в редакции от 12.08.2022г.) и положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 года № 371.

Рабочая программа разработана с учетом получаемой профессии среднего профессионального образования, рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Минпросвещения России от 01.03.2023 года № 05-592), примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, утвержденной Советом по оценке качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» (протокол № 14 от 30.11.2022 года), федеральной рабочей программой среднего общего образования «Физическая культура» (базовый уровень) (для 10-11 классов образовательных организаций), 2023 года, разработанной ФГБНУ «Институт стратегии развития образования».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы СПО с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии среднего профессионального образования 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

### **Эксперты:**

#### **Внутренняя экспертиза:**

Техническая экспертиза: Терманова Наталья Борисовна, председатель МО, мастер п/о ОГБПОУСО «ИРТ»

Содержательная экспертиза: Токарева Ирина Александровна, методист ОГБПОУСО «ИРТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ.....	8
ОБЪЕМ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ.....	11
ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	12
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ СОДЕРЖАНИЕ .....	26
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины Адаптивная физическая культура ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом получаемой профессии, нозологических групп обучающихся-инвалидов, их состояния здоровья и особенностей психофизического развития .

Содержание программы направлено на достижение следующих целей и задач:

### Цели:

- развитие у обучающихся двигательных навыков,
- совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности,
- гармоничное физическое развитие,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций,
- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста

### Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся; оптимальное развитие их физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование культуры движений и жизненно важных, в том числе спортивных навыков и умений; приобретение базовых знаний практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций, обучающихся;

формирование морально-волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных традиций и ценностей;

- освоение системы знаний о ценностях занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учёбой и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, планировать занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие положительной мотивации к освоению учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура».

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура ведётся по двум основным видам адаптивной физической культуры:

- Адаптивное физическое воспитание (образование): направлено на формирование у инвалидов и людей с ОВЗ комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных

качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека.

– Адаптивная двигательная рекреация: направлена на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных индивидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учёба и др.); на профилактику переутомления; оздоровление.

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы по профессии среднего профессионального образования 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов. Учебным планом на ее освоение отводится 72 часа.

Программа содержит планируемые результаты освоения учебной дисциплины, тематическое планирование, отражающее количество часов, выделяемое на изучение дисциплины.

Основу данной программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования базового уровня.

Рабочая программа включает профессионально-направленное содержание, необходимое для усвоения профессиональной образовательной программы, обеспечивающее профессионализацию общеобразовательной подготовки и формирование у обучающихся элементов общих и профессиональных компетенций.

Реализация профессиональной направленности общеобразовательной дисциплины Адаптивная физическая культура достигается выделением в структуре программы профильного/прикладного модуля профессионально-ориентированного содержания и включением в содержание разделов и тем теоретических сведений, непосредственно-связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Прикладной модуль в программе представлен разделами:

- Раздел 1. Теоретическая часть, тема 1.5, трудоемкость составляет - 2 часа
- Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура,

трудоемкость которого составляет - 12 часов.

Контроль качества освоения дисциплины ОДБ.13 Адаптивная физическая культура проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину. Для оценки успеваемости обучающихся специальной медицинской группы, учитывая различные заболевания, недостатки физического развития, различную степень физической работоспособности и двигательной подготовленности, используются контрольные упражнения и тесты, отражающие развитие физических качеств. Контрольные упражнения и тесты проводятся три раза в год:

- в начале учебного года;
- в конце первого семестра;
- в конце года, во время экзамена.

Основным критерием оценки успеваемости обучающихся специальной медицинской группы является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшение в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося, а не обязательное выполнение численно-нормативного объёма упражнений

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена по итогам изучения дисциплины в конце учебного года за счет времени, отведенного на её освоение.

Экзамен по дисциплине проводится в форме:

- тестовое задание (проверка теоретических знаний)
- выполнение контрольных упражнений (оценка практических умений и навыков).

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Освоение содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностных:

Код	Наименование результата
<i>физического воспитания</i>	
ЛР 20.	сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
ЛР 21.	потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
ЛР 22.	активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
<i>трудового воспитания</i>	
ЛР 23.	готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;
ЛР 24.	готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
ЛР 25.	интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

Метапредметных:

Код	Наименование результата
<b><i>овладение универсальными учебными познавательными действиями</i></b>	
<i>базовые логические действия</i>	
МР 01.	самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;
МР 02.	устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
МР 03.	определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
МР 04.	выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
МР 05.	вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
МР 06.	развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
<i>базовые исследовательские действия</i>	
МР 07.	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем
МР 08.	способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

MP 09.	овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
MP 12.	выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
MP 13.	анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
MP 17.	уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
MP 18.	уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
MP 19.	выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения
<b><i>овладение универсальными коммуникативными действиями</i></b>	
<i>совместная деятельность</i>	
MP 31.	понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
MP 33.	принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
MP 36.	координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
MP 37.	осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
<b><i>овладение универсальными регулятивными действиями</i></b>	
<i>самоорганизация</i>	
MP 39.	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
MP 40.	давать оценку новым ситуациям;
MP 41.	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
MP 42.	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
MP 43.	оценивать приобретенный опыт;
MP 44.	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
<i>принятие себя и других</i>	
MP 55.	принимать мотивы и аргументы других людей при анализе

	результатов деятельности;
МР 56.	признавать свое право и право других людей на ошибки;
МР 57.	развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметных:

Код	Наименование результата
ПР 01.	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
ПР 02.	владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 03.	владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
ПР 04.	владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР 05.	владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
ПР 06.	демонстрировать наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Результаты освоения общеобразовательной дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлены на формирование общих компетенций:

Перечень общих компетенций:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## ОБЪЕМ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

Вид учебной нагрузки	Объем часов по УП	в том числе по курсам и семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.
<b>Объем образовательной нагрузки (всего час.)</b>	<b>72</b>	20	52	*	*
<b>Всего занятий (всего час.)</b>	<b>70</b>	20	50	*	*
в том числе:					
Практических занятий	<b>58</b>	16	42	*	*
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		Э		

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы*	Наименование раздела/ темы	№ п/п	Учебная нагрузка обучающихся (час.)			Результаты обучения и формируемые компетенции (коды ПР, ЛР, МР, ОК, ПК)	Формы контроля	
			Всего часов	в том числе				
				теория	лаб. и практич. занятий			консультации
первый семестр								
1.1	Введение. Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины ОДБ. 13 Адаптивная физическая культура. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	1	1	0	0	ЛР 20. МР 01, 03, 04, 05, 09, 33, 36, 40, 55, 57. ПР 01 ОК 01, 04, 08.	
3.2	<b>Практическое занятие №1.</b> Подвижные игры	2	1	0	1	0	ЛР 20,21 МР 03, 04, 05, 06, 08, 12, 13, 19, 31, 33, 36, 37, 40, 56. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2	<b>Практическое занятие №2.</b> Входящее тестирование уровня физической подготовленности	3-4	2	0	2	0	ЛР 20, 21 23, 24. МР 08, 13, 36, 56. ПР 01-05	Выполнение контрольных упражнений
1.1	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в	5	1	1	0	0	ЛР 23, 24, 25. МР 04, 06, 17, 18, 40. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Выполнение тестового задания на экзамене

	обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс : «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа и нормативный основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.							
2.2	<b>Практическое занятие №3.</b> Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	6	1	0	1	0	ЛР 20,21. МР 04, 05, 07, 08, 17, 39, 42, 43, 44. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	
3.1	<b>Практическое занятие №4.</b> Высокий старт. Челночный бег.	7-8	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.1.	<b>Практическое занятие №5.</b> Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	9-10	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.1.	<b>Практическое занятие №6.</b> Кроссовая подготовка. Упражнения на дыхание.	11-12	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
1.4.	Физические качества, средства их совершенствования.	13	1	1	0	0	ЛР 20,21,24. МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 12, 13, 17, 18, 40, 41, 43, 44, 55, 57. ПР 01-05	Устный опрос.

							ОК 01, 04, 08.	
3.2.	<b>Практическое занятие №7.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию движений. Подвижные игры на развитие координации движений.	14	1	0	1	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
1.4.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	15	1	1	0	0	ЛР 20,21,24. МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 12, 13, 17, 18, 40, 41, 43, 44, 55, 57. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Устный опрос.
2.1.	<b>Практическое занятие №8.</b> Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности -	16	1	0	1	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2	<b>Практическое занятие №9.</b> Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	17-18	2	0	2	2	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2	<b>Практическое занятие №10.</b> Текущее тестирование уровня физической подготовленности Подвижные игры	19-20	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31, 36, 40, 43, 44, 55. ПР 01,06 ОК 01, 04, 08.	Выполнение контрольных упражнений. Сравнение результатов входящего и

								текущего тестирования.
Второй семестр								
1.2	- Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. - Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	21	1	1	0	0	ЛР 20,21,22,23,24. МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 12, 13, 17, 18, 40, 41, 43, 44, 55, 57. ПР 01 ОК 01, 04, 08.	Устный опрос.
3.2	<b>Практическое занятие №11.</b> Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	22	1	0	1	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
1.2	- Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и её роль в организации здорового образа жизни современного человека.	23	1	1	0	0	ЛР 20,21,22,23,24. МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 12, 13, 17, 18, 40, 41, 43, 44, 55, 57. ПР 01 ОК 01, 04, 08.	Устный опрос.
3.2	<b>Практическое занятие №12.</b> Комплекс упражнений на развитие общей выносливости. Игры на координацию движений.	24	1	0	1	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2	<b>Практическое занятие №13.</b> Комплекс упражнений на развитие	25-26	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31,	Оценивание индивидуальной

	общей выносливости. Игры на координацию движений.						36, 37, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	двигательной активности
1.4.	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности: соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.	27	1	1	0	0	ЛР 20,21,23,24,25. МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 12, 13, 17, 18, 40, 41, 43, 44, 55, 57. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Выполнение тестового задания на экзамене
2.2	<b>Практическое занятие №14.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности (пульсометрия, ортостатические пробы, «touch-тест») при выполнении комплекса упражнений на развитие общей выносливости .	28	1	0	1	0	ЛР 20, 21, 24. МР 03, 04, 06, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
1.4	- Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.	29	1	1	0	0	ЛР 20,21,23,24,25. МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 12, 13, 17, 18, 40, 41, 43, 44, 55, 57. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Устный опрос.
3.2.	<b>Практическое занятие №15.</b> Упражнения в парах. Подвижные игры с использованием различных предметов (мячи, обручи, гимнастические палки, степплатформы, гантели).	30	1	0	1	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 06, 07, 09, 17, 31, 36, 37, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
1.3.	Современное представление о	31	1	1	0	0	ЛР 20,21,24.	Устный опрос.

	современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба, оздоровительный бег и т.д.)						MP 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 12, 13, 17, 18, 40, 41, 43, 44, 55, 57. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	
3.2.	<b>Практическое занятие №16.</b> Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Упражнения на развитие гибкости.	32	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21. MP 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05, ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2.	<b>Практическое занятие №17.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию движений. Подвижные игры на развитие координации движений.	33-34	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21. MP 03, 04, 07, 09, 17, 31, 33, 36, 37, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2.	<b>Практическое занятие №18.</b> Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию движений. Подвижные игры на развитие координации движений.	35-36	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21. MP 03, 04, 07, 09, 17, 31, 33, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
1.3.	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.	37	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21,24,25. MP 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 12, 13, 17, 18, 40, 41, 43, 44, 55, 57. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Выполнение тестового задания на экзамене
3.2.	<b>Практическое занятие №19.</b> Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.	38	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21. MP 03, 04, 07, 09, 17, 31, 33, 36, 37, 40, 55.	Оценивание индивидуальной двигательной

	Метание мяча. Подвижные игры с применением метания различных мячей.						ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	активности
3.2.	<b>Практическое занятие №20.</b> Комплекс упражнений на развитие общей выносливости. Игры на координацию движений.	39-40	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31, 33, 37, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2.	<b>Практическое занятие №21.</b> Комплекс упражнений на развитие общей выносливости. Игры на координацию движений.	41-42	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31, 33, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2.	<b>Практическое занятие №22.</b> Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. Игры на внимание.	43-44	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2.	<b>Практическое занятие №23.</b> Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. Игры на внимание.	45-46	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2.	<b>Практическое занятие №24.</b> Упражнения в парах. Игры на внимание. Игры на координацию движений.	47-48	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31, 33, 36, 37, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.2.	<b>Практическое занятие №25.</b> Упражнения в парах. Игры на внимание. Игры на координацию движений.	49-50	2	0	2	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности

1.5.	Группа труда. Функциональные системы организма, обеспечивающие трудовой процесс. Внешние условия и производственные факторы. Возможные профессиональные заболевания и их профилактика.	51	1	1	0	0	ЛР 20,21,22,23,24,25. МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 12, 13, 17, 18, 39, 40, 41, 43, 44, 55, 57 ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Выполнение тестового задания на экзамене
4.1.	<b>Практическое занятие №26.</b> Составление и проведение комплексов утренней гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	52	1	0	1	0	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 39, 40, 41, 42, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
1.5.	Рабочее положение, рабочие движения. Методика составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Производственная гимнастика: виды и методика составления.	53	1	1	0	0	ЛР 20,21,23,24,25. МР 01, 02, 03, 04, 05, 07, 09, 12, 13, 17, 18, 39, 40, 41, 43, 44, 55, 57 ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	
4.1	<b>Практическое занятие №27.</b> Разучивание комплекса 1 физкультпаузы с учетом профессии. Подвижные игры.	54	1	0	1	0	ЛР 20,21,23,24,25. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
4.1	<b>Практическое занятие №28.</b> Составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	55-56	2	0	2	0	ЛР 20,21,23,24,25. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 41, 42, 55. ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
4.1.	<b>Практическое занятие №29</b> Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления на рабочем месте.	57– 58–	2	0	2	0	ЛР 20,21,23,24. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31, 33, 36, 40, 55. ПР 01-05	Оценивание индивидуальной двигательной активности

	Подвижные игры с использованием различных предметов (мячи, обручи, гимнастические палки, степплатформы, гантели).						ОК 01, 04, 08.	
4.1.	<b>Практическое занятие №30</b> Повторение комплекса упражнений для снятия утомления на рабочем месте. Подвижные игры с использованием различных предметов (мячи, обручи, гимнастические палки, степплатформы, гантели).	59– 60–	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31, 33, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
4.1.	<b>Практическое занятие №31.</b> Разучивание комплекса физкультпаузы с учетом профессии. Подвижные игры.	61– 62–	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21,23,24. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31, 33, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
4.1.	<b>Практическое занятие №32.</b> Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления с глаз. Подвижные игры с использованием различных предметов (мячи, обручи, гимнастические палки, степплатформы, гантели).	63– 64–	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21,23,24. МР 03, 04, 07, 09, 17, 31, 33, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.1.	<b>Практическое занятие №33.</b> Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	65-66	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
3.1.	<b>Практическое занятие №34.</b> Специальные легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции.	67-68	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05	Оценивание индивидуальной двигательной активности

							ОК 01, 04, 08.	
3.1.	<b>Практическое занятие №35.</b> Высокий старт. Челночный бег. Метание мяча. Подвижные игры с применением метания различных мячей.	69-70	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 55. ПР 01-05 ОК 01, 04, 08.	Оценивание индивидуальной двигательной активности
	ЭКЗАМЕН. Выполнение тестового задания. Выполнение контрольных упражнений	71-72	<b>2</b>				ЛР 20,21. МР 03, 04, 07, 09, 17, 36, 40, 43, 44, 55. ПР 01,06 ОК 01, 04, 08.	
	<b>Итого:</b>	72	72	12	58	0		

\* номер темы указан в соответствии с разделом «Содержанием учебной дисциплины»

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Раздел 1. Знания о физической культуре

### 1.1. Введение. Современное состояние физической культуры и спорта.

- Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины **ОДБ. 13 Адаптивная физическая культура**. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программа и нормативный основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.

### 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни

- Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.

- Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.

- Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и её роль в организации здорового образа жизни современного человека.

### 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.

- современное представление о современных системах и технологиях

укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейчинг, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба, оздоровительный бег и т.д.)

- особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.

#### **1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья.**

- формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности: соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой.

- организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля.

- физические качества, средства их совершенствования.

#### **1.5. Характеристика профессиональной деятельности оператора информационных систем и ресурсов**

- группа труда

- функциональные системы организма, обеспечивающие трудовой процесс

- внешние условия и производственные факторы

- возможные профессиональные заболевания и их профилактика

- рабочее положение, рабочие движения
- методика составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз,
- производственная гимнастика: виды и методика составления.

## **Раздел 2. Методико-практические занятия**

### **2.1 Подбор упражнений , составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой**

- освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

### **2.2 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности**

- применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.
- Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование.**

### **3.1. Легкая атлетика.**

- бег (ходьба) по прямой с различной скоростью, кроссовая подготовка (этапы, дыхание, виды), высокий и низкий старт;
- прыжок в длину с места
- метание малого мяча.
- специальные легкоатлетические и прыжковые упражнения.
- челночный бег.

### **3.2. Гимнастика и общая физическая подготовка.**

Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

- комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных двигательных качеств (координация, мелкая моторика, скорость, сила, выносливость, гибкость)
- упражнения в парах
- упражнения с различными предметами (гантели, мячи, обруч).

- упражнения в чередовании напряжения с расслаблением
- упражнения для коррекции нарушений осанки
- упражнения на внимание,
- упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры.
- подвижные игры
- тестирование уровня физической подготовленности (входящее, текущее, итоговое)

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Для профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**

### **Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая культура**

#### **4.1 . Профессионально-прикладная физическая подготовка**

- комплексы физкультпауз и физкультминуток;
- комплекс производственной гимнастики;
- комплекс для снятия умственного и физического утомления непосредственно на рабочем месте;
- подвижные игры на развитие внимания, координации, психомоторных функций , мелкой моторики;
- упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения в профессиональной деятельности.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала; открытой спортивной площадки.

Оборудование спортивного зала:

- стенка гимнастическая с перекладиной;
- гимнастические скамейки;
- тренажеры (эллипсоидный, вело, гребной);
- маты, коврики гимнастические;
- беговая дорожка;
- массажные платформы;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- балансировочные платформы;
- штанга и скамья атлетическая;
- степплатформы;
- обручи;
- мячи большие (фитнесбол) ;

Оборудование открытой площадки:

- щиты баскетбольные, кольца баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные
  - мячи баскетбольные,
  - стойки волейбольные, сетка волейбольная
  - волейбольные мячи
  - ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных
  - мячи для мини-футбола

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники**

#### Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО/ А.А.Бишаева — 6-е изд., стер., — М: Академия, 2020. — 320 с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — М.: КНОРУС, 2023. — 256 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
5. Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов – Москва РУСАЙНС, 2023 — 258с.

#### Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов СПО/ А.А.Бишаева — 6-е изд., стер., — М: Академия, 2020. — 320 с.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — М.: КНОРУС, 2023. — 256 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.
5. Федонов Р.А. Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов – Москва РУСАЙНС, 2023 — 258с.

## Дополнительные источники

### Для преподавателей

1. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. – М.: 2013 -170 с.
2. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2014. –296 с.
3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании. Учебное пособие. – Тюмень, 2010 – 144 с.
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. – Кострома, 2014 - 520 с.
5. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2010 – 96 с.

### Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования. – М.: 2010 – 210 с.
2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012 – 120 с.
3. Решетников Н.В., Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. / Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев – М.: 2010 – 192 с
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М.: 2010 – 140 с.

## Интернет-ресурсы

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.edu.ru>

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Предметные результаты обучения	Личностные и метапредметные результаты обучения	Элементы формируемых компетенции	Формы контроля и оценки результатов обучения
<p>ПР 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>ЛР 20, 21, 22, МР 01, 03, 04, 08, 12, 13, 17, 18, 36, 39, 40, 41, 43, 44, 55, 56,</p>	<p>ОК 01, 04, 08.</p>	<p>- индивидуальная физическая активность на уроке</p>
<p>ПР 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>ЛР 21-25, МР 01, 03, 04, 05, 08, 12, 13, 36, 39, 41, 44,</p>	<p>ОК 01, 04, 08.</p>	<p>- индивидуальная физическая активность на уроке - выполнение тестового задания</p>
<p>ПР 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p>	<p>ЛР 20, 21, 22, 24, 25. МР 01, 07, 12, 13, 17, 39, 41, 43, 44</p>	<p>ОК 01, 08.</p>	<p>- индивидуальная физическая активность на уроке - выполнение тестового задания</p>
<p>ПР 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</p>	<p>ЛР-20-25 МР 01, 02, 05, 08, 12, 13, 17, 18, 39, 40,</p>	<p>ОК 01, 08.</p>	<p>- индивидуальная физическая активность на уроке</p>

профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	42, 43, 55.		
ПР 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	ЛР 20-22  МР 06, 07, 08, 09, 13, 17, 19, 36, 37, 44, 55, 56, 57.	ОК 01, 04, 08.	- индивидуальная физическая активность на уроке - тестирование физических качеств - сравнение результатов входящего и текущего тестирования.
ПР 06. Наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ЛР 20-22 МР 05, 12, 13, 17, 40, 43,	ОК 08.	- тестирование физических качеств - сравнение результатов входящего и текущего тестирования.