

ПОЧУ  
ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА  
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА

Приложение 3  
ОПОП по специальности  
09.02.07 Информационные системы  
и программирование

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

ОГСЭ 05 Адаптивная физическая культура

наименование дисциплины

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547.
2. Примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника 09.02.07 Информационные системы и программирование.

**Организация – разработчик:**

Профессиональное образовательное частное учреждение «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

**Разработчик:**

Чухланцева Г.Р. - преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

рассмотрено  
Цикловой комиссией \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина 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.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по видам деятельности ФГОС 09.02.07 Информационные системы и программирование.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

#### 1.2.1 Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### 1.2.2. Личностные результаты, формируемые на дисциплине

Код	Наименование личностного результата
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

#### 1.2.3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Иметь практический опыт	
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организация работы команды</li> <li>– Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</li> <li>– Взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> <li>– Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья</li> <li>– Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Соблюдать нормы экологической безопасности.</li> </ul> <p>Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Значимость коллективных решений</li> <li>– Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности</li> <li>– Пути решения ситуационных заданий</li> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– Основы здорового образа жизни</li> <li>– Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии</li> </ul> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>166</b>
из них в форме практической подготовки	<b>10</b>
в том числе: практические занятия	164
теоретическое обучение	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>2</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Адаптивная физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов, в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	<b>2 курс</b>	<b>68</b>	
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>20</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила Т.Б. при занятии физической культурой.	2	
	Практические занятия	<b>18</b>	
	1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	2	
	2. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера.	2	
	3. Упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения.	2	
	4. Упражнения для воспитания гибкости: активные, пассивные.	2	
	5. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на зрительные, звуковые, тактильные сигналы.	2	
	6. Элементы йоги, стретчинга.	2	
	7. Упражнения на воспитание ловкости.	2	
8. Дыхательная гимнастика.	2		
9. Упражнения на координацию движений.	2		
<b>Тема 1.2 Элементы различных видов спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>48/2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	Практические занятия		
	10. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование (с учетом ОВЗ).	2	
	11. Оздоровительная ходьба (с учетом ОВЗ).	2	
	12. Волейбол. Техника приема мяча снизу.	2	
	13. Техника приема мяча сверху.	2	
	14. Техника подачи мяча.	2	
	15. Комбинированная игра в нападении.	2	
	16. Комбинированная игра в защите	2	
	17. Двусторонняя игра.	2	
	18. Баскетбол. Техника ведения мяча.	2	
	19. Техника приема и передачи мяча.	2	
	20. Техника штрафного броска.	2	
	21. Техника выполнения дальних бросков.	2	
	22. Техника броска мяча с места.	2	
	23. Двусторонняя игра.	2	
	24. Настольный теннис. Техника передвижения; стойка; хват ракетки.	2	
	25. Техника отражения простых подач.	2	
	26. Техника наката слева по диагонали, по прямой.	2	
	27. Техника наката справа по диагонали, по прямой.	2	

	28. Игра 1:1.	2	
	29. Игра 1:1.	2	
	30. Бадминтон. Правила игры. Учебная игра.	2	
	31. Дартс. Правила игры. Учебная игра.	2	
	32. Шашки. Правила игры. Учебная игра.	2	
	33. Прием контрольных нормативов. Тестирование.	2	
	<b>3 курс</b>	<b>60</b>	
<b>Тема 1.3. Фитнес</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	34. Выполнение О.Р.У. в сочетании с танцевальными движениями (с учетом ОБЗ).	2	
	35. Изучение элементов силовой выносливости, составление комплекса.	2	
	36. Изучение элементов гибкости, составление комплекса.	2	
	37. Комплекс на силовую выносливость.	2	
	38. Комплекс стретчинга.	2	
	39. Повторная тренировка.	2	
<b>Тема 1.4. Подвижные, настольные игры. Оздоровительная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24/6</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	40. Правила игры в шашки. Учебная игра.	2	
	41. Правила игры в шахматы. Учебная игра.	2	
	42. Оздоровительная ходьба.	2	
	43. Правила игры в дартс. Учебная игра.	2	
	44. Правила игры в бадминтон. Учебная игра.	2	
	45. Оздоровительная ходьба.	2	
	46. Игра в шашки.	2	
	47. Игра в шахматы.	2	
	48. Оздоровительная ходьба.	2	
	49. Игра в дартс.	2	
	50. Игра в бадминтон.	2	
51. Оздоровительная ходьба.	2		
<b>Тема 1.5 Составление, исполнение индивидуального комплекса упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	52. Дыхательная гимнастика.	2	
	53. Гимнастика для глаз.	2	
	54. Комплекс профилактики плоскостопия.	2	
	55. Комплекс стретчинга (с учетом ОБЗ).	2	
	56. Комплекс на силовую выносливость (с учетом ОБЗ).	2	
57. Комплекса на гибкость с использованием фитобола (с учетом ОБЗ).	2		
<b>Тема 1.6 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		

	58. Волейбол. Техника приема и передачи сверху двумя руками.	2	
	59. Техника приема и передачи снизу двумя руками.	2	
	60. Нижняя подача.	2	
	61. Верхняя подача.	2	
	62. Двусторонняя игра.	2	
	63. Прием контрольных нормативов.	2	
<b>4 курс</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 1.7 Настольные игры.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>28/2</b>	
	64. Настольный теннис. Обучение правилам и Т.Б. игры 2:2.	2	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	65. Техника отражения сложных подач	2	
	66. Накат справа, слева по прямой.	2	
	67. Накат справа, слева по диагонали.	2	
	68. Игра 1:1.	2	
	69. Игра 1:1.	2	
	70. Игра 1:1.	2	
	71. Игра 2:2.	2	
	72. Игра 2:2.	2	
	73. Игра 2:2.	2	
	74. Шашки. Учебная игра.	2	
	75. Шашки. Учебная игра.	2	
	76. Шахматы. Учебная игра.	2	
77. Шахматы. Учебная игра.	2		
<b>Тема 1.8 Производственная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	78. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.	2	
	79. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	80. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся физических и функциональных отклонений в здоровье.	2	
	81. Комплекс упражнений производственной гимнастики.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка к дифференцированному зачету	<b>2</b>	
<b>Итоговая аттестация</b>	Практическое занятие № 82. Дифференцированный зачет.	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168/10</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Зал аэробики

Теннисный зал

Стадион

Спортивный зал

Оборудование и инвентарь спортивных залов и площадок:

- Комплекты для игры в дартс
- Баскетбольные кольца
- Секундомеры
- Рулетка
- Шахматы
- Шашки
- Табло для ведения счета
- Видеоплеер
- Мячи для большого тенниса
- Бита для игры в лапту
- Набивной мяч
- Фитоболы
- Ворота футбольные
- Указатель «Старт-Финиш»
- Нагрудные номера
- Эстафетные палочки
- Флажки
- Канат для перетягивания
- Весы напольные
- Динамометр
- Прибор для измерения давления
- Обучающие диски с видеоуроком
- Обучающие плакаты
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи футбольные
- Сумка, сетка для переноса мячей
- Стойки волейбольные
- Сетка волейбольная
- Антенны волейбольные с карманами
- Столы для настольного тенниса
- Ракетки для настольного тенниса
- Мячи для настольного тенниса
- Ракетки для бадминтона, воланчики (комплект)
- Скакалки
- Конусы
- Маты гимнастические
- Коврики туристические
- Перекладины гимнастические
- Гантели
- Скамейки гимнастические

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

##### 3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>.
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531643>.
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518990>.

##### Электронные издания:

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Организация работы команды</li> <li>– Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</li> <li>– Взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> <li>– Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья</li> <li>– Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Соблюдать нормы экологической безопасности.</li> <li>– Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</li> </ul>	<p>Текущий контроль – письменный и устный опрос, оценка практической работы. Итоговая аттестация – дифференцированный зачет</p>
<p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Значимость коллективных решений</li> <li>– Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности</li> <li>– Пути решения ситуационных заданий</li> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– Основы здорового образа жизни</li> <li>– Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии</li> <li>– Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>Текущий контроль – письменный и устный опрос, тестирование, оценка практической работы. Итоговая аттестация – дифференцированный зачет</p>

Результаты (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 4, ОК 6, ОК 8	оценка результатов выполнения практических занятий, устного и письменного опроса

Методы оценки	Критерии оценки
тестирование	85 - 100% правильных ответов – «отлично» 69-84% правильных ответов – «хорошо» 51-68% правильных ответов – «удовлетворительно» 50% и менее – «неудовлетворительно»

<p>оценка результатов выполнения практических занятий, устный и письменный опрос</p>	<p>Оценка «отлично»  выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;</p> <p>Оценка «хорошо»  выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;</p> <p>Оценка «удовлетворительно»  выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;</p> <p>Оценка «неудовлетворительно»  выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>
--	--