

Приложение 5
к АОППО по профессии
16199 Оператор электронно-вычислительных
и вычислительных машин

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Московской области «Колледж «Коломна»

Утверждена приказом руководителя
ГБПОУ МО «Колледж «Коломна»
№ 232-од от 30 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АФК Физическая культура
16199 Оператор электронно-вычислительных
и вычислительных машин

Коломна, 2022 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ПЦК
Протокол № 1
« 29 » августа 2022 г.

Жоан Колосов

СОГЛАСОВАНО
решением Педагогического совета

« 29 » августа 2022 г.

Жар Харкина!

Программа учебной дисциплины АФК «Физическая культура» разработана в
разработана с учетом требований профессионального стандарта 06.013 «Специалист по
информационным ресурсам» утвержденный приказом Министерства труда и социальной
защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. № 629н (зарегистрировано в Минюсте
России 26.09.2014 № 34136)

Организация разработчик: ГБПОУ МО «Колледж «Коломна»

Разработчик: Храпова Евгения Владимировна

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной АФК «Физическая культура» предназначена для подготовки лиц с нарушениями интеллектуального развития, не имеющих основного общего или среднего общего образования по профессии 16199 «Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин». Программа разработана в соответствии с Профессиональным стандартом 06.013 «Специалист по информационным ресурсам», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2014 № 629н, (зарегистрирован Минюсте РФ 26 сентября 2014 № 34136)...

1.2. Характеристика группы, в которой реализуется программа:

Программа предназначена для лиц с нарушениями интеллектуального развития.

Данная группа характеризуется:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной расторможенности, возбудимости;
- низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;
- неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;
- память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долговременной, механическая над логической;
- наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно-образное и особенно словесно-логическое;
- имеются легкие нарушения речевых функций;
- несформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;
- ограниченные представления об окружающем мире;
- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменение в настроении;
- характерна повышенная утомляемость: быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредоточиваются на задании.
- При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания;
- отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству. При обучении следует разговаривать спокойным тоном, проявлять доброжелательность и терпение.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Цель преподавания дисциплины: показать возможность физической реабилитации инвалидов средствами физической культуры и спорта, улучшение их морального состояния.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

В результате учебной дисциплины учащиеся должны **уметь и знать**:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные комплексы гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в изучаемом разделе учебной программы;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Волейбол - помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
- Баскетбол - подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Примерная программа содержит также теоретическую часть. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание учащимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

1.4. Врачебно-педагогический контроль в адаптивном физическом воспитании:

Виды врачебно-педагогического контроля: этапный, текущий, оперативный и педагогический контроль. Показания и противопоказания для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом для лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Противопоказания и рекомендации в адаптивном физическом воспитании при состояниях после перенесенных острых заболеваний.

Профилактика травматизма в адаптивном физическом воспитании.

Рекомендации по совершенствованию организации занятий.

Методы исследований и контроля эффективности в адаптивном физическом воспитании.

Материально-техническое обеспечение при занятиях адаптивным физическим воспитанием.

Соответствие мест проведения занятий физическим воспитанием общим гигиеническим требованиям.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося за весь курс обучения **195 часов**; в том числе:

лабораторно-практические занятия -128 часов,

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная аудиторная учебная нагрузка (всего)	195
Обязательная	130
В том числе:	
Практические занятия	120
Самостоятельная работа	65
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план, структура и содержание программы учебной дисциплины АФК «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения	Самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6
1 курс – 80 часов					
Раздел 1. Теоретические сведения					
Тема 1.1. Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся с ОВЗ	Содержание учебного материала		2		1
	1	Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год и учебный год.; влияние физических упражнений на здоровье; воспитание потребности ЗОЖ.	2	1	
	2	История и развитие движения ГТО.			
Раздел 2. Легкая атлетика			16		8
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		8	1	
	1	Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге.			
	2	Обучение техники низкого старта			
	3	Бег по прямой с различной скоростью			
Тема 2.2. Эстафетный бег	4	Челночный бег	8	1	
	Содержание учебного материала				
	1	Ознакомление с техникой эстафетного бега 4x100 м.			
	2	Техника держания эстафетной палочки и передачи.			
	3	Старт на очередных этапах.	8	1	
	4	Контрольные нормативы.			

Раздел 3. Подвижные игры		12		6
Тема 3.1. Игры на внимание	Содержание учебного материала		4	1
	1	Игровые задания: «запрещенное движение», «покажи и повтори» и т.п.		
Тема 3.2. Игры на развитие силы и координации	Содержание учебного материала		4	1
	1	Игровые задания: перетягивание каната. Различные эстафеты и т.п.		
Тема 3.3 Игры на развитие реакции и ловкости	Содержание учебного материала		4	1
	1	Игровые задания: «быстро по местам» и т.п.		
Раздел 4. Гимнастика		12		6
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		2	1
	1	Упражнения с общеразвивающей направленностью		
Тема 4.2. Художественная гимнастика	Содержание учебного материала		4	1
	1	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, обруч)		
Тема 4.3. Акробатика	Содержание учебного материала		6	1
	1	Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перевороты вперед, назад.		

2	Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, «свеча», «ласточка», гимнастический мост		
3	Контрольный норматив		1

Раздел 5. Спортивные игры		38		19	
Тема 5.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала		16	1	
	1	Сообщение о баскетболе. Техника безопасности. Жонглирование баскетбольными мячами.			
	2	Стойка баскетболиста, перемещение.			
	3	Ведение мяча.			
	4	Ловля мяча двумя руками.			
	5	Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.			
	6	Броски мяча в корзину (с места, в движении).			
	7	Приемы овладения мячом – вырывание и выбивание.			
	8	Игровые задания. Учебная игра.			
Тема 5.2. Волейбол.	Содержание учебного материала		22	1	
	1	Сообщение о возникновении пионербола и волейбола. Техника безопасности. Правила соревнований.			
	2	Совершенствование игры «Пионербол»			
	3	Стойка волейболиста, перемещение.			
	4	Передача мяча вперед, назад.			
	5	Подачи: нижняя прямая, боковая.			
	6	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой.			
	7	Учебная игра с элементами «Пионербола».			
	8	Контрольные нормативы			
		Всего часов:	80		
2 курс – 50 ч.					
Раздел 1. Теоретические сведения					
Тема 1.1. Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся ОВЗ.	Содержание учебного материала				
	1	Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год; влияние физических упражнений на здоровье; воспитание потребности ЗОЖ.	2	1	1

Раздел 2. Легкая атлетика			6		3
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала			1	
	1	Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге.			
	2	Обучение техники низкого старта			
	3	Бег по прямой с различной скоростью			
Раздел 3. Подвижные игры			8		4
Тема 3.1. Игры на внимание	Содержание учебного материала		2	1	
	1	Игровые задания: «запрещенное движение», «покажи и повтори» и т.п.			
Тема 3.2. Игры на развитие силы и координации	Содержание учебного материала		2	1	
	2	Игровые задания: перетягивание каната. Различные эстафеты и т.п.			
Тема 3.3 Игры на развитие реакции и ловкости	Содержание учебного материала		4	1	
	1	Игровые задания: «быстро по местам» и т.п.			
Раздел 4. Гимнастика					
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		12		6
	1	Упражнения с общеразвивающей направленностью			
Тема 4.2. Художественная гимнастика	Содержание учебного материала		4	1	
	1	Упражнения с гимнастическими предметами			
Тема 4.3 Акробатика	Содержание учебного материала		6	1	
	1	Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перевороты вперед, назад.			
	2	Кувырок вперед, назад, соединение кувырков, «свеча», «ласточка», гимнастический мост.			
	3	Контрольный норматив			

Раздел 5. Спортивные игры			22	1	11
Тема 5.1 Баскетбол.	1	Сообщение о баскетболе. Техника безопасности. Жонглирование баскетбольными мячами.	10	1	
	2	Стойка баскетболиста, перемещение.			
	3	Ведение мяча.			
	4	Ловля мяча двумя руками.			
	5	Передачи мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.			
	6	Броски мяча в корзину (с места, в движении).			
	7	Приемы овладения мячом-выравнивание и выбивание.			
	8	Игровые задания. Учебная игра.			
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала		12	1	
	1	Сообщение о возникновении пионербола и волейбола. Техника безопасности. Правила соревнований.			
	2	Совершенствование игры «Пионербол»			
	3	Передача мяча вперед, назад.			
	4	Подачи: нижняя прямая, боковая.			
	5	<i>Дифференцированный зачет</i>			
Всего часов за курс обучения:			130		65

Информационное обеспечение обучения Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: 2019 г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М.: 2019.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. — М.: 2019.
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М.: 2020.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М.:2020
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. — М.: 2021.

4. Перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине УДБ.07 Физическая культура:

1. Основы знаний о физической культуре
2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни
3. Организации активного отдыха и профилактика вредных привычек
4. Гимнастика с основами акробатики
5. Развитие силы основных мышечных групп
6. Спортивные единоборства (элементы единоборств)
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка