

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

Коломна, 2023 г.

РАССМОТРЕНО  
на заседании ЦК  
Протокол № 11  
15 июня 2023 г.  
Председатель ЦК  
 /М.В. Колганова/

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
15 июня 2023 г.  
 /Э.Б. Ромашкина/

Программа учебной дисциплины АФК «Адаптивная физическая культура» 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 г. № 34136).

Организация разработчик: ГБПОУ МО «Колледж «Коломна»

Разработчик: Зиновьева Евгения Владимировна, преподаватель ГБПОУ МО «Колледж «Коломна».

# **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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Максимальная аудиторная учебная нагрузка (всего)	195
Обязательная	<b>130</b>
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
<b>1 курс – 80 часов</b>					
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>					
Тема 1.1. Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся с ОВЗ	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		<b>1</b>
	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.			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>16</b>		<b>8</b>
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции  Тема 2.2. Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>		8	1	
	1	Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге.			
	2	Обучение техники низкого старта			
	3	Бег по прямой с различной скоростью			
	4	Челночный бег	8	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>				
	1	Ознакомление с техникой эстафетного бега 4x100 м.			
	2	Техника держания эстафетной палочки и передачи.			
3	Старт на очередных этапах.	1			
4	<b>Контрольные нормативы.</b>				

<b>Раздел 3. Подвижные игры</b>			<b>12</b>		<b>6</b>	
Тема 3.1. Игры на внимание	<b>Содержание учебного материала</b>		4	1		
	1	Игровые задания: «запрещенное движение», «покажи и повтори» и т.п.				
	Тема 3.2. Игры на развитие силы и координации	<b>Содержание учебного материала</b>		4		1
		1	Игровые задания: перетягивание каната. Различные эстафеты и т.п.			
Тема 3.3 Игры на развитие реакции и ловкости	<b>Содержание учебного материала</b>		4	1		
	1	Игровые задания: «быстро по местам» и т.п.				
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>12</b>		<b>6</b>	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		2	1		
	1	Упражнения с общеразвивающей направленностью				
Тема 4.2. Художественная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		4	1		
	1	Упражнения с гимнастическими предметами (мяч, обруч)				
Тема 4.3. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		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	<b>Контрольный норматив</b>	1



<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>38</b>		19	
Тема 5.1. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>		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.	<b>Содержание учебного материала</b>		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	<b>Контрольные нормативы</b>			
		<b>Всего часов:</b>	<b>80</b>		
<b>2 курс – 50 ч.</b>					
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>					
Тема 1.1. Валеология и физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке учащихся ОВЗ.	<b>Содержание учебного материала</b>		2	1	1
	1	Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; задачи на учебный год; влияние физических упражнений на здоровье; воспитание потребности ЗОЖ.			

<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			<b>6</b>		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>		3	1	
	1	Ознакомление с техникой выполнения бега. Подготовительные упражнения в беге.			
	2	Обучение техники низкого старта			
	3	Бег по прямой с различной скоростью			
<b>Раздел 3. Подвижные игры</b>					
Тема 3.1. Игры на внимание	<b>Содержание учебного материала</b>		8	1	4
	1	Игровые задания: «запрещенное движение», «покажи и повтори» и т.п.			
Тема 3.2. Игры на развитие силы и координации	<b>Содержание учебного материала</b>		2	1	
	2	Игровые задания: перетягивание каната. Различные эстафеты и т.п.			
Тема 3.3 Игры на развитие реакции и ловкости	<b>Содержание учебного материала</b>		4	1	
	1	Игровые задания: «быстро по местам» и т.п.			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>					
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		12	1	6
	1	Упражнения с общеразвивающей направленностью			
Тема 4.2. Художественная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		4	1	
	1	Упражнения с гимнастическими предметами			
Тема 4.3 Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		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	<i>Контрольный норматив</i>			

<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>22</b>	<b>1</b>	<b>11</b>
<b>Тема 5.1 Баскетбол.</b>	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	<b>Содержание учебного материала</b>		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>			
<b>Всего часов за курс обучения:</b>			<b>130</b>		<b>65</b>

## **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