

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«ЛАНГЕПАССКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.02 АДАптиРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

инвариантная часть
адаптированной профессиональной образовательной программы
профессионального обучения
в соответствии с профессиональным стандартом по профессии

**16199 ОПЕРАТОР ЭЛЕКТРОННО-ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ И
ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ МАШИН**

базовой подготовки

г. Лангепас
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

ПЦК естественно-научных дисциплин

Протокол № 1

от « 17 » 09 2025 г.

Председатель  С.В. Лишиницева

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 7

от « 25 » 03 2025 г.

Организация-разработчик:

бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Лангепасский политехнический колледж»»

Разработчики:

Юдич И.А., преподаватель специальных дисциплин, бюджетное учреждение «Лангепасский политехнический колледж»»

Адаптированная программа профессиональной подготовки (далее - АППО) - программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих, адаптированная для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по профессии 16199 Оператор электронно - вычислительных и вычислительных машин. Адаптированная программа профессиональной подготовки разработана в соответствии с учетом требований квалификационной характеристики (ЕТКС, утв. Постановлением Минтруда РФ от 10.11.1992 №31 в действующей редакции), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии «Оператор информационных систем и ресурсов» (утв. приказом Минпросвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 974).

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.02 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины ОУД.02 «Адаптированная физическая культура» является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по программе подготовки обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных машин.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Адаптированная физическая культура» принадлежит к общепрофессиональному циклу.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии;
- соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта;
- предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.;
- демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;
- проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу
- ориентированный на работу в команде
- умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
 - основы здорового образа жизни
- 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;
- 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность

к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

ПК 1.1. Подготавливать к работе и настраивать аппаратное обеспечение, периферийные устройства, операционную систему персонального компьютера и мультимедийное оборудование.

ПК 1.2. Выполнять ввод цифровой и аналоговой информации в персональный компьютер с различных носителей.

ПК 1.3. Конвертировать файлы с цифровой информацией в различные форматы.

ПК 1.4. Обработать аудио- и визуальный контент средствами звуковых, графических и видео-редакторов.

ПК 1.5. Создавать и воспроизводить видеоролики, презентации, слайд-шоу, медиафайлы и другую итоговую продукцию из исходных аудио-, визуальных и мультимедийных компонентов средствами персонального компьютера и мультимедийного оборудования.

Личностные результаты реализации программы воспитания:

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионально конструктивного «цифрового следа»

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 14 Способный ставить перед собой цели для решения возникающих профессиональных задач, подбирать способы решения и средства развития, в том числе с использованием информационных технологий

1.3.Количество часов на освоение учебной дисциплины

| | | |
|---|-----------|------|
| Учебная нагрузка обучающегося | 70 | часа |
| включая: | | |
| объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 70 | часа |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

1 курс (1,2 семестр)

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 70 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 70 |
| в том числе: | |
| – практические занятия | 70 |
| – лабораторные работы | |
| – контрольные работы | |
| – курсовая работа (проект) если предусмотрено | |
| – консультации | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | |
| в том числе: | |
| – выполнение индивидуального проектного задания | |
| – подготовка к практическим работам, | |
| – решение задач | |
| – выполнение курсовой работы (проекта) | |
| – выполнение индивидуальных заданий | |
| – изучение учебной, специальной и нормативной литературы | |
| – выполнение практических заданий | |
| – выполнение исследовательской работы | |
| Промежуточная аттестация в форме | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.02 Адаптированная физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | 15 | |
| Тема 1.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. | Содержание учебного материала | 6 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Методико-практическое занятие 1. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предмета. Адаптация к физической нагрузке. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. Упражнения в равновесии. | 1 | |
| | Методико-практическое занятие 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ). Выполнение комплексов упражнений для формирования и коррекции осанки при конкретном нарушении функций ОДА | 1 | |
| | Методико-практическое занятие 3. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и поддержание функциональных систем организма | 1 | |
| | Методико-практическое занятие 4. Выполнение комплексов упражнений ЛФК. Проведение части комплекса с учебной группой. Основные приемы массажа и самомассажа. | 1 | |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| | Методико-практическое занятие 5. Подбор упражнений по воздействию на организм занимающегося. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики | 1 | |
| | Методико-практическое занятие 6. Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и других заболеваний ОДА. | 1 | |
| Тема 1.2. Методика составления и проведения занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. | Содержание учебного материала | 6 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 7. Техника и особенности оздоровительной ходьбы и бега. Беговые упражнения. Регулирование нагрузки при разминочном беге. | 1 | |
| | Практическое занятие 8. Развитие общей выносливости. Порог анаэробного обмена (ПАНО). | 1 | |
| | Практическое занятие 9. Индивидуальные специальные упражнения по назначению. Упражнения на общую, специальную выносливость. | 1 | |
| | Практическое занятие 10. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. | 1 | |
| | Практическое занятие 11. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Вводная гимнастика ,физкультминутки и физкультпаузы. | 1 | |
| | Практическое занятие 12. Формирование двигательной компенсации. Упражнения на релаксацию. | 1 | |
| Тема 1.3. Основы ЛФК | Содержание учебного материала | 3 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 13. Подбор средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий. | 1 | |
| | Практическое занятие 14. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений ЛФК. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). | 1 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| Тема 1.4. Дыхательная гимнастика | Содержание учебного материала | 1 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 15. Дыхательные упражнения. Дыхательная гимнастика (ДГ) и комплексы ДГ для совершенствования функциональных систем. Техника дыхания при выполнении упражнений | 1 | |
| Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности | | 23 | |
| Тема 2.1. Оздоровительная лыжная подготовка. Скандинавская ходьба. | Содержание учебного материала | 4 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 16. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Основы биомеханики лыжных ходов. | 1 | |
| | Практическое занятие 17. Повороты на месте, торможения, спуски и подъёмы. Скандинавская ходьба. | 1 | |
| | Практическое занятие 18. Лыжные ходы. Прохождение учебного круга. Скандинавская ходьба. | 1 | |
| | Практическое занятие 19. Сочетание техники бега различными ходами. Прохождение учебного круга с использованием спусков и подъёмов. Скандинавская ходьба. | 1 | |
| Тема 2.2. Адаптированные спортивные и подвижные игры. | Содержание учебного материала | 16 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 20. Игры на занятиях адаптивной физической культуры. Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шеренгах. | 1 | |
| | Практическое занятие 21. Игры для физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (в группах общей физической подготовки). Не попадись. Переправа. Метка в цель. Передача мячей в колоннах. Запрещенное движение. Пустое место. Попади в движущую цель. | 1 | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | <p>Практическое занятие 22. Эстафеты: Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие. Эстафеты с бегом.</p> | 1 | | |
| | <p>Практическое занятие 23. Бадминтон. Техника короткой, плоской и высокой подач, удары справа, слева и их сочетания с нижними, плоскими и верхними ударами</p> | 1 | | |
| | <p>Практическое занятие 24. Бадминтон. Парные игры. Правила игры.</p> | 1 | | |
| | <p>Практическое занятие 25. Обучение элементам техники игры в баскетбол. Техника нападения. Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперед, назад. Сочетание способов перемещения. Подготовительные упражнения по технике.</p> | 1 | <p>ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5</p> | |
| | <p>Практическое занятие 26. Элементы игры в баскетбол. Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; с изменением скорости передвижения; с изменением высоты отскока; с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствия. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Техника защиты.</p> | 1 | | |
| | <p>Практическое занятие 27. Техника защиты в баскетболе. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике.</p> | 1 | | |
| | <p>Практическое занятие 28. Ловля мяча двумя руками, на уровне груди; «высокого мяча»; с отскоком от пола; на месте и в движении. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Передача мяча двумя руками, от груди; сверху; с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой: от плеча, снизу, сбоку. Передача мяча на месте, при встречном и поступательном движении. Подготовительные, подводящие упражнения. Упражнения по технике.</p> | 1 | | |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| | Практическое занятие 29. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Передвижение в защитной стойке лицом и спиной вперед, боком (правым, левым) вперед. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. | 1 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| | Практическое занятие 30. Игры с применением навыков баскетбола (33, минус 5), штрафные броски. Двухсторонняя игра. | 1 | |
| | Практическое занятие 31. Обучение элементам технике игры в волейбол (пионербол). Техника нападения. Стартовая стойка (исходные положения). Перемещение лицом, боком и спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки. Сочетания способов перемещения. Подготовительные упражнения, упражнения по технике. | 1 | |
| | Практическое занятие 32. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной и лицом в направлении передачи. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. | 1 | |
| | Практическое занятие 33. Прием мяча снизу двумя руками. Прием подачи, на страховке. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Игровые упражнения с включением основных приемов игры в нападении и в защите. Обучение тактике игры. | 1 | |
| | Практическое занятие 34. Двухсторонняя игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 | |
| | Практическое занятие 35. Настольный теннис. Характеристика игры. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Правила игры. Способы держания ракетки. Исходные положения при выполнении игровых приемов. | 1 | |
| Тема 2.3. Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | 3 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 36. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники общефизических упражнений. | 1 | |
| | Практическое занятие 37. Овладение техникой прыжковых упражнений. Повышение уровня ОФП. Обучение технике прыжка в длину с места. | 1 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | Практическое занятие 38. Повышение уровня ОФП. Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание, приседания, прыжковые упражнения), упражнения в парах. | 1 | |
| Раздел 3. Формирование навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий и самоконтроля. | | 18 | |
| Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | Содержание учебного материала | 1 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 39. Основы контроля при занятиях ФКиС. Средства и методы самоконтроля.(тесы и пробы) Дневник самоконтроля Применение средств самоконтроля при выполнении физических упражнений Оценка работы систем организма с помощью функциональных проб. | 1 | |
| Тема 3.2. Легкая атлетика с использованием адаптивной физической культуры | Содержание учебного материала | 5 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 40. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. | 1 | |
| | Практическое занятие 41. Оздоровительный бег и ходьба . Определение нагрузки при планировании занятий бегом. | 1 | |
| | Практическое занятие 42. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | |
| | Практическое занятие 43. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. | 1 | |
| | Практическое занятие 44. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие и средние дистанции, изучение техники бега и прыжки в длину с места и с разбега, метание теннисного мяча. | 1 | |
| Тема 3.3. Профилактическая гимнастика, | Содержание учебного материала | 3 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |

| | | | |
|---|--|-----------|--------|
| оздоровительная гимнастика (адаптивные виды) | Практическое занятие 45. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предмета. Адаптация к физической нагрузке. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. Упражнения в равновесии. | 1 | ЛР 04, |
| | Практическое занятие 46. Комплексы упражнений, направленные на коррекцию физических нарушений. Индивидуальные специальные упражнения по назначению. Упражнения на общую, специальную выносливость. Упражнения на силу, гибкость. | 1 | |
| | Практическое занятие 47. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения. Сложнокоординационные упражнения. | 1 | |
| Тема 3.4. Фитбол- гимнастика | Содержание учебного материала | 5 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 48. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с использованием мяча как опоры. | 1 | |
| | Практическое занятие 49. Упражнения с использованием мяча как предмет. Упражнение с использованием мяча как отягощение. | 1 | |
| | Практическое занятие 50. Упражнения с использованием мяча как сопротивление... | 1 | |
| | Практическое занятие 51. Игры с применением фитбола. | 1 | |
| | Практическое занятие 52. Упражнения на фитболе с отягощениями. | 1 | |
| Тема 3.5. Стретчинг | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 53. Основные упражнения стретчинга, техника выполнения упражнений. Содержание комплексов упражнений. | 1 | |
| | Практическое занятие 54. Проведение самостоятельно составленного комплекса упражнений стретчинг гимнастики. | 1 | |
| Тема 3.6. Пилатес | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 55. Пилатес как современное занятие ФУ. Основные упражнения и техника их выполнения. | 1 | |
| | Практическое занятие 56. Влияние занятиями Пилатесом на организм человека. Содержание комплексов упражнений | 1 | |
| Раздел 4. Профессионально прикладная физическая подготовка | | 14 | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| Тема 4.1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. | Содержание учебного материала | 2 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 1 ПК 1.1 – 1.5 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 57. Формирование у студентов культуры гигиены при занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования при проведении занятий в тренажерном и игровом залах. Гимнастические упражнения с мячом и обручем (разучивание). Подвижные игры с элементами игры. | 1 | |
| | Практическое занятие 58. Методика совершенствования пространственной, временной и силовой точности движения. Общеукрепляющие упражнения для рук, ног, туловища. Гимнастические упражнения с мячами, обручем, скакалкой. | 1 | |
| Тема 4.2. | Содержание учебного материала | 5 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 59. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. | 1 | |
| | Практическое занятие 60. Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видов спорта. | 1 | |
| | Практическое занятие 61. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания. Акробатика, комплекс акробатических упражнений. | 1 | |
| | Практическое занятие 62. Гибкость и основы методики ее воспитания. Средства и методы воспитания гибкости. Видеофильм «Занятия аэробикой». Акробатика: комплексы акробатических упражнений. | 1 | |
| | Практическое занятие 63. Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия. | 1 | |
| Тема 4.3. Определение физической подготовленности и развития в избранной сфере профессионального труда | Содержание учебного материала | 7 | ЛР 04, ЛР 07, ЛР 14 ПК 1.1 – 1.5 |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | |
| | Практическое занятие 64. Функциональная проба (%Увеличение ЧСС от исходного после нагрузки 20 приседаний); Ортостатическая проба; Наклон вперед на гибкость, стоя на скамейке; весоростовой показатель; Поба Генчи и Стени; кистевой индекс; сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола; «лодочка». | 1 | |

| | |
|---|------------------|
| <p>Практическое занятие 65. Комплекс упражнений на чередование с напряжением и расслаблением мышц. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,</p> | <p>2</p> |
| <p>Практическое занятие 66. Упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> | <p>2</p> |
| <p>Практическое занятие 68. Учебные занятия, сочетающие в себе статическую, динамическую нагрузки для снятия локального утомления и общего воздействия. Упражнения для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.</p> | <p>2</p> |
| <p>Всего</p> | <p>70</p> |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные большие и маленькие);
- сетки (футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные);
- скакалки;
- маты;
- гири;
- гантели;
- гранаты;
- эспандеры;
- перекладина высокая;
- лыжи, ботинки, крепления, палки;
- секундомер;
- свисток;
- баскетбольные щиты с кольцами;
- волейбольные стойки;
- теннисные столы;
- скамейки;
- дартс;
- шахматы;
- шапки;
- бадминтон;
- насос.

УМК дисциплины:

- Комплексы упражнений для девушек
- Комплексы упражнений профилактической направленности
- Комплексы упражнений для занятий спец. мед. группы
- Карточки-задания для самостоятельной работы студентов
- Эстафеты, подвижные игры для разминки
- Тестирование и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

3.2. Информационное обеспечение обучения

| № п/п | Наименование учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы |
|---------------------------|---|
| Основные источники | |
| 1. | Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб.пособие / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр.и доп. - М.: Юрайт, 2022. - 191с. - (Профессиональное образование). - 30 экз. |
| 2. | Бицаева А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бицаева. - 5-е изд., стер. - М.: Академия, 2018. - 320с.: ил. - (Профессиональное образование). - 30 экз. |
| 3. | Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Ф.Г. Бурякин, В.С. Мартышихин. - М.: КноРус, 2022. - 282с. - (Среднее профессиональное образование). |

| | |
|---------------------------------|---|
| | образование). - 30 экз. |
| Дополнительные источники | |
| 1. | П.В. Респетников и др. Физическая культура: учебник для студентов учреждений сред.проф.образования: 18-е изд., стер. – М., Академия, 2017 |
| 2. | Л.Б. Муллер и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО: М., Юрайт, 2019 |
| 3. | Ж.К. Холодков Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2018 |
| 4. | В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / 2-е издание/ М.: ИНФА-М, 2016 |
| Интернет-ресурсы | |
| 1. | www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). |
| 2. | www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). |
| 3. | www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). |
| 4. | www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». |
| 5. | http://lib.sportedu.ru/ |
| 6. | http://www.abcsport.ru/sport-catalog |

3.3. Используемые образовательные технологии

В учебном процессе по дисциплине ОУД.02 «Адаптированная физическая культура» используются активные методы обучения в сочетании с традиционными видами учебной работы (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии) с целью достижения запланированных результатов обучения и формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин обеспечивающих реализацию требований ФГОС СПО и работодателей.

В условиях реализации требований ФГОС СПО актуальными технологиями являются:

1. Информационно – коммуникационная технология
2. Технология развития критического мышления
3. Проектная технология
4. Технология развивающего обучения
5. Здоровьесберегающие технологии
6. Технология проблемного обучения
7. Игровые технологии
8. Модульная технология
9. Технология мастерских
10. Кейс – технология
11. Технология интегрированного обучения
12. Педагогика сотрудничества.
13. Технологии уровневой дифференциации
14. Групповые технологии.
15. Традиционные технологии (классно-урочная система)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Умения: | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, в группах ОФП. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | |
| - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | |
| - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии; | |
| - соблюдать и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; | |
| - предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.; | |
| - демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; | |
| - сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной | |
| - заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой; | |
| - проявляющий высокую ответственность и собственную инициативу | |
| - ориентированный на работу в команде | |
| - умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем | |
| Знания: | |
| - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | |

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
|---|---|----------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 91 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 66 ÷ 90 | 4 | хорошо |
| 51 ÷ 65 | 3 | удовлетворительно |
| менее 50 | 2 | не удовлетворительно |

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ
ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Дополнения и изменения в рабочую программу учебной дисциплины (модуля)

_____ *(наименование рабочей программы учебной дисциплины или модуля)*
по специальности _____
(профессии) _____
(наименование специальности (профессии))
на _____ учебный год

В рабочую программу учебной дисциплины (модуля) внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения рассмотрены на заседании ПЦК

_____ *(наименование ПЦК)*
Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель ПЦК _____ / _____ /