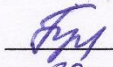


**Министерство образования и науки Тамбовской области
Тамбовское областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Мичуринский агросоциальный колледж»
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

 С.Ю.Гусельникова
« 22 » 05 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**СГ.04 Адаптивная физическая культура
профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**

РАССМОТРЕНО

На заседании методического совета

Протокол № 10 от 22.05. 2023г.

Председатель  А.В. Свиридов

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) специальности среднего профессионального образования по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов укрупненной группы профессий 09.00.00 Информатика и вычислительная техника, Письма Министерства образования и науки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ПОО, Письма Министерства образования и науки РФ от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования).

Организация-разработчик: Тамбовское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Мичуринский агросоциальный колледж» (ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)

Разработчик: Манаенков В.А., преподаватель ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж».

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии гуманитарного, математического, естественно-научного и информационного цикла.

Протокол № 8 от 19 мая 2023 г.

Председатель Лошаков /Лошаков С.Ю./

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии, с учетом Письма Министерства образования и науки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ПОО, Письма Министерства образования и науки РФ от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования), с учетом рекомендаций СанПиН. Рекомендуется для освоения обучающимися, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной медицинской и подготовительной медицинской группам.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04., ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих инвалидность, ограниченные возможности здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Учебный процесс в специальной учебной группе направлен на:

- избирательность средств (подбор и дозирование упражнений) с учетом показаний и противопоказаний при заболеваниях обучающихся;
- формирование у обучающихся волевых компонентов, интереса, активности и объективной потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- принятие и усвоение обучающимися знаний по методике использования средств физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, по контролю физического и функционального состояния организма;
- укрепление здоровья, коррекцию телосложения и осанки, повышение функциональных возможностей, устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Цели: социализация и интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в соответствии с ограничениями жизнедеятельности) с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа

<p>деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ПК 1.6. Формировать запросы для получения информации в базах данных.</p> <p>ПК 1.7. Выполнять операции с объектами базы данных.</p> <p>ПК 2.2. Размещать и обновлять информационный материал через систему управления контентом.</p>	<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
---	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	60 ч.
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	58
консультации	0
Самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр		27	
Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.			
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре при ОВЗ и инвалидности (1 комплекс)	Теоретические занятия	1	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на тренировках в период учебных занятий и в период социально – бытовой жизнедеятельности.	1	
Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для лиц с ОВЗ и инвалидностью.			
Тема 2.1. Физическая культура в практике лиц с ОВЗ.	Практические занятия	7	ОК 04, ОК 08 ПК 1.6., ПК 1.7., ПК 2.2.
	Физическая культура в обеспечении здоровья и здорового образа жизни.	1	
	Организация спортивных тренировок и её формы при видах ОВЗ и инвалидности.	1	
	Физическая культура и спортивная деятельность как часть национальной культуры.	1	
	Организация самоконтроля при занятиях физической культурой лицами с ОВЗ и инвалидностью.	1	
	Физические качества организма и влияние вредных привычек в период занятия физической активностью.	1	

¹ В соответствии с Рабочей программой воспитания по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

	Профилактика спортивного травматизма и особенности организма человека, занимающегося физкультурно – спортивными видами деятельности при наличии ОВЗ и инвалидности.	1	
	Развитие физической культуры и занятий спортом в предпринимательскую деятельность.	1	
Раздел 3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.			
Тема 3.1. Цели и задачи физического воспитания в профессиональном образовании	Практические занятия	2	ОК 04, ОК 08
	Основы лечебной физкультуры. Средства физической культуры в регулировании работоспособности лиц с ОВЗ и инвалидностью.	1	
	Цели и задачи физического воспитания в профессиональном образовании для лиц с ОВЗ и инвалидностью.	1	ОК 04, ОК 08 ПК 1.6., ПК 1.7., ПК 2.2.
Раздел 4. Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры.			
Тема 4.1. Лёгкая атлетика.	Практические занятия	7	ОК 04, ОК 08
	Хотьба на скорость с переходом в бег и обратно на дистанцию 100-150 метров.	1	
	Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Бег на 100 метров. Финиширование.	1	
	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта. Бег на 100 метров. Финиширование.	1	
	Комплекс на скоростную подготовленность на 50 – 100 метров.	1	
	Совершенствование техники метания гранат – 700-400 грамм.	1	
	Техника бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег в медленном темпе в течении 15 минут.	1	
	Бег 1000 метров. Финиширование.	1	
Тема 4.2. Футбол	Практические занятия	9	ОК 04, ОК 08
	Освоение техники ведения мяча и управления им в шаговом темпе.	1	
	Совершенствование техники ведения мяча и управления им в шаговом темпе.	1	
	Совершенствование игры в нападении малыми составами в шаговом темпе.	2	
	Совершенствование индивидуальной игры в шаговом и мало	2	

	скоростном темпе.		
	Совершенствование групповой игры в шаговом и мало скоростном темпе.	1	
	Двухсторонняя игра в шаговом и мало скоростном темпе.	1	
	Сдача контрольных нормативов - зачёт	1	
4 семестр		33	
Раздел 5. Физкультурно – спортивный комплекс в профессиональной деятельности.			
Тема 5.1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. (комплекс 2)	Теоретическое занятие	1	ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. (комплекс 2)	1	
Раздел 6. Физическая культура как составная часть культуры.			
Тема 6.1. Использование в общественной жизни практики физкультуры.	Практическое занятие	1	ОК 04, ОК 08 ПК 1.6., ПК 1.7., ПК 2.2.
	Физическая культура и спортивная деятельность как часть социально – бытовой и профессиональной культуры.	1	
Раздел 7. Учебно-практические основы формирования физической культуры.			
Тема 7.1. Волейбол	Практические занятия	9	ОК 04, ОК 08
	Отработка индивидуальной техники владения мячом в шаговом и медленном темпе.	1	
	Совершенствование индивидуальной техники владения мячом в шаговом и медленном темпе.	2	
	Изучение техники игры малыми группами в шаговом и медленном темпе.	1	
	Совершенствование техники игры малыми группами в шаговом и медленном темпе.	1	
	Отработка техники игры в нападении и атаки в шаговом и медленном темпе.	1	
	Совершенствование технике игры в нападении и атаки в шаговом и медленном темпе.	1	
	Двухсторонняя игра в шаговом и медленном темпе.	2	
Тема 7.2. Баскетбол	Практические занятия	9	ОК 04, ОК 08
	Управление мячом в парной и индивидуальной технике в шаговом и	2	

	медленном темпе.		
	Броски мяча по кольцу – игровые и полевые в шаговом и медленном темпе.	1	
	Отработка игровой техники бросков по кольцу в шаговом и медленном темпе.	1	
	Совершенствование тактики игры в нападении в шаговом и медленном темпе.	2	
	Отработка игры малыми составами в шаговом и медленном темпе.	2	
	Двухсторонняя игра в шаговом и медленном темпе.	1	
Тема 7.3. Гимнастика	Практические занятия	9	
	Изучение техники подтягивания на перекладине с учётом диагноза ОВЗ и характеристики инвалидности.	1	
	Совершенствование техники подтягивания на перекладине для лиц с ОВЗ и инвалидностью.	1	
	Строевая техника. Вис согнувшись и прогнувшись. ОРУ на месте.	1	
	Комплексы производственной гимнастики.	1	
	Изучение техники упражнений атлетической гимнастики с учётом характеристики ОВЗ и инвалидности.	1	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники упражнений атлетической гимнастики с учётом характеристики ОВЗ и инвалидности.	1	
	Практика разработки индивидуальной программы гимнастических упражнений с учётом характеристики ОВЗ и инвалидности.	1	
	Национальные здоровьесберегающие виды гимнастики.	1	
	Технология лечебной гимнастики с учётом характеристики ОВЗ и инвалидности.	1	
Тема 7.4. Виды спорта по выбору	Практические занятия	2	
	Ритмическая гимнастика с учётом характеристики ОВЗ и инвалидности.	1	
	Дыхательная гимнастика с учётом характеристики ОВЗ и инвалидности.	1	ОК 04, ОК 08
Дифференцированный зачёт		2	
Всего:		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал «Адаптивная физическая культура», оснащён спортивным залом, открытым стадионом широкого профиля, грунтовыми площадками для игры в волейбол и баскетбол.

Для освоения программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в профессиональной образовательной организации, реализующей образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, имеется учебный кабинет, в котором обеспечен свободный доступ в Интернет во время учебного занятия и в период внеучебной деятельности обучающихся.

Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки студентов.

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» входят:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 191 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07862-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-515130>

2 Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 399 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-516565>

3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. -158 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07858-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. -URL: <https://urait.ru/viewer/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-514933>

3.2.2. Дополнительные 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/viewer/fizicheskaya-kultura-513286>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 113 с.- (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-osnovy-sportivnoy-etiki-517710>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для глухих и слабослышащих обучающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые учитываются при организации уроков физкультуры:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих обучающихся 15, 17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

В условиях образовательной организации методика физического воспитания глухих и слабослышащих обучающихся, основанная на применении строго дозированных силовых упражнений включённых в основные разделы программы, способствует не только росту силовых качеств, но и двигательной подготовленности в целом. Обучение комплексам упражнений проводят с использованием звуковой и световой сигнализации.

Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор) для начала и окончания выполнения, как отдельного подхода, так и самого упражнения.

Использование данных приемов обучения позволяет задавать глухим обучающимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность урока.

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе выполнения практических занятий.

Результаты обучения ²	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; демонстрация выполнения практических заданий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Текущий контроль: Практические занятия, Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> 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 специальности; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; демонстрация выполнения	Текущий контроль: Практические занятия, Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет

² Личностные результаты обучающихся в соответствии с Рабочей программой воспитания по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

<p>(лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц ОВЗ ограниченных возможностями в здоровье; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	<p>практических заданий, направленных на оздоровление и формирование здорового образа жизни.</p>	
---	--	--