

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Приказ об утверждении ФГОС

от 09.12.2016 № 1547  
(РЕД. ОТ 01.09.2022  
Г.)

Программа общеобразовательной учебной дисциплины **ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе требований ФОП СОО, предназначена для изучения в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Рабочая программа адаптационной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности/профессии СПО и разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения
ПК 1.1. Формировать алгоритмы разработки программных модулей в соответствии с техническим заданием.	Формировать алгоритмы разработки программных модулей в соответствии с техническим заданием.	Основные этапы разработки программного обеспечения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	166
<i>Самостоятельная работа</i>	
<i>Промежуточная аттестация в форме: зачета в 3-7 семестрах, дифференцированного зачета в 8 семестре</i>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 1.1.
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>В том числе, практические занятия</b>		
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 1.1.
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практические занятия</b> Техника безопасности на занятия по легкой атлетике. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3

<b>Бег на длинные дистанции</b>	1. Техника бега по дистанции		ОК 4
	<b>В том числе, практические занятия</b>		ОК 6
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		ОК 7 ОК 8 ПК 1.1.
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов..</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3
	1. Техника бега на средние дистанции.		ОК 4
	<b>В том числе, практические занятия</b>		ОК 6
	Бег на средние дистанции Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты		ОК 7 ОК 8 ПК 1.1.
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		ОК 4
	<b>В том числе, практические занятия</b>		ОК 6
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		ОК 7 ОК 8 ПК 1.1.
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага - бросок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -«ведение - 2 шага - бросок».		ОК 4
	<b>В том числе, практические занятия</b>		ОК 6
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок».		ОК 7 ОК 8 ПК 1.1.
<b>Тема 3.3. Техника выполнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и		ОК 4

<b>штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		ОК 6 ОК 7 ОК 8 ПК 1.1.
	<b>В том числе, практические занятия</b>		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3
	1. Техника владения баскетбольным мячом		ОК 4
	<b>В том числе, практические занятия</b>		ОК 6
	Совершенствование технических элементы баскетбола в учебной игре		ОК 7 ОК 8 ПК 1.1.
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		ОК 4
	<b>В том числе, практические занятия</b>		ОК 6
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		ОК 7 ОК 8 ПК 1.1.
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приема после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		ОК 4
	<b>В том числе, практические занятия</b>		ОК 6
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		ОК 7 ОК 8, ПК 1.1.
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3

<b>Техника прямого нападающего удара</b>	1. Техника прямого нападающего удара		ОК 4
	<b>В том числе, практические занятия</b>		ОК 6
	Отработка техники прямого нападающего удара		ОК 7
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8, ПК 1.1.
	1. Техника прямого нападающего удара		ОК 3
	<b>В том числе, практические занятия</b>		ОК 4
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	ОК 6	
		ОК 7,	
		ОК 8, ПК 1.1.	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 5.1. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 3
	1. Техника коррекции фигуры		ОК 4
	<b>В том числе, практические занятия</b>		ОК 6
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		ОК 7
		ОК 8, ПК 1.1.	
<i>Промежуточная аттестация в форме: зачета в 3-7 семестрах, дифференцированного зачета в 8 семестре</i>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, оборудованные раздевалки.

#### ***Спортивное оборудование:***

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (например, скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания);
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

#### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО учебник СПО Изд.Академия, 2024
2. Филиппова Ю.С. Физическая культура:уч.пособие для СПО,Изд.Инфра-М,2023
- 3.Аллянов Ю.Н. Физическая культура:учебник для СПО Изд.Юрайт,2024

#### **3.2.2. Электронные ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

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

При осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению: обеспечивается присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; обеспечивается наличие альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы).

При осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху обеспечивается наличие надлежащих звуковых средств воспроизведения информации.

Для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечивается возможность беспрепятственного доступа в учебные кабинеты, в которых будет осуществляться текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья осуществляется входной контроль, назначение которого состоит в определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Форма входного контроля для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - в форме тестирования. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность.

Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме дифференцированного зачета. При необходимости для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету.

При проведении процедуры оценивания результатов образования обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика, ассистента).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода.

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
----------------------------	------------------------	--------------------------------

<p><b>умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul> <p>Формировать алгоритмы разработки программных модулей в соответствии с техническим заданием.</p> <p><b>знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>• Основы здорового образа жизни;</li> <li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> </ul> <p>Средства профилактики перенапряжения Основные этапы разработки программного обеспечения.</p>	<p><b>Отлично»</b> - теоретическое умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b>- теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p><i>Формы контроля обучения:</i> Текущий контроль качества обученности студентов осуществляется в устной и письменной формах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценка по результатам тестирования;</li> <li>– Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>– Оценка выполнения практического задания</li> </ul> <p>Итоговый контроль в виде дифференцированного зачета по дисциплине.</p> <p><i>Формы оценки результативности обучения:</i> -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.</p> <p><i>Методы контроля направлены на проверку умения учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– делать осознанный выбор способов действий из ранее известных;</li> <li>– осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий;</li> <li>– работать в группе и представлять как свою, так и</li> </ul>
---	--	---

		<p>позицию группы;</p> <p><b>Методы оценки результатов обучения:</b></p> <p>-мониторинг роста самостоятельности и навыков получения новых знаний и умений каждым обучающимся.</p> <p>Компьютерное тестирование.</p> <p>Наблюдение за выполнением практического задания.</p> <p>оценка выполнения практического задания.</p>
--	--	---