

**Приложение №5.  
Программа адаптивной физической культуры**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«Раменский дорожно-строительный техникум»**

Утверждаю:  
Зам директора по УПР ГБПОУ МО РАДОСТ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Померанцева

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по дисциплине АД.04 «Адаптивная физическая культура»  
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии: 16199 Оператор электронно - вычислительных и  
вычислительных машин  
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями  
(срок обучения 1 год 10 месяцев)

**Автор:** Белоусова М.А  
(должность, фамилия, инициалы)

**Рецензент:** Померанцева Н.Н.- зам по УПР  
(должность, фамилия, инициалы)

Одобрена:  
методической комиссией

Председатель: Балаян С.В.

Протокол № 1 от 29.08. 2022 г

г. Раменское, 2022 год

Рабочая программа учебной дисциплины АП.04 Адаптивная физическая культура 16199  
Оператор электронно – вычислительных и вычислительных машин для обучающихся  
с ограниченными возможностями  
здоровья на базе выпускников специальных (коррекционных) образовательных школ,  
разработана с учетом требований Общероссийского классификатора профессий рабочих  
(ОК 016-94) и «Перечня профессий рабочих, должностей служащих по которым  
осуществляется профессиональное обучение» утв. приказом №757 Минобрнауки РФ  
от 02.08.2013 года, рабочих программ учебных дисциплин и методических  
рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ (с умственной отсталостью) с  
учетом их психофизических особенностей.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Московской области «Раменский дорожно-строительный техникум» (ГБПОУ МО  
«РАДОСТ»).

Разработчик: Белоусова Мария Александровна, преподаватель высшей квалификационной  
категории.

Рецензент: Померанцева Н.Н.- зам по УПР

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1.Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....                                | 4  |
| 2.Структура и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины...6                  |    |
| 3.Условия реализации адаптированной рабочей программы учебной дисциплины.....                     | 12 |
| 4.Контроль и оценка результатов освоения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины..... |    |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины АП 04 Адаптивная физическая культура является частью адаптированной образовательной программы профессионального образования, направленной на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующий социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

## 1.2. Место учебного предмета в учебном плане.

Дисциплина АП 04 Адаптивная физическая культура относится к рабочим программам дисциплин адаптационного учебного цикла.

## 1.3 Цели и задачи учебного предмета, требования к результатам освоения учебного предмета

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы массажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

### использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для :

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 138 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 109 часа;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объём учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы                               | Объём часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 138         |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 138         |
| в том числе:                                     |             |
| практические                                     |             |
| Зачёт  |             |

### 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета АД 04 Адаптированная физическая культура

| Наименование разделов и тем                           | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                         | Объём часов |
|---|--|-------------|
| 1   | 2  | 3           |
| <b>Введение</b><br><b>Техника безопасности</b>        | Цели и задачи дисциплины. Основные требования к спортивной форме. Структура дисциплины. Критерии оценки. Техника безопасности на занятиях физической культурой. О врачебном контроле | 2           |
| <b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>                       |  | <b>30</b>   |
| <b>Тема 1.</b><br>Бег на короткие и средние дистанции | Содержание учебного материала  | <b>10</b>   |
|   | 1   Техника бега на короткие дистанции с низкого, высокого старта  |             |
|   | 2   Техника бега на средние дистанции  |             |
| <b>Тема 2.</b><br>Прыжки в длину                      | Содержание учебного материала  | <b>4</b>    |
|   | 1   Техника прыжка в длину с места   |             |
|   | Практическая работа  |             |
|   | 1. Прыжки в длину с места на технику выполнения<br>2. Прыжки в длину на результат  | 4<br>2      |
| <b>Тема 3.</b>  | Содержание учебного материала  | <b>10</b>   |
| Техника метания малого мяча                           | 1   Техника метания малого мяча с места и с разбега  |             |
|   | Тематика практических работ  |             |

|                                 |  |           |
|---------------------------------|--|-----------|
|                                 | 1.Метание мяча с места из-за головы  | 4         |
|                                 | 2.Метание мяча с трех шагов  | 4         |
|                                 | 3.Выполнение метания мяча на дальность броска                                  | 2         |
| <b>Раздел 2 Гимнастика</b>      |  |           |
|                                 | Тематика практических работ  |           |
|                                 | 1.Акробатика: упражнения в равновесие, выпады кувырки                          | 4         |
|                                 | 2. Силовая гимнастика  | 4         |
|                                 | 3. Атлетическая гимнастика   | 4         |
|                                 | 4.Комплексы упражнений для развития отдельных мышечных групп                   | 4         |
|                                 | 5.Круговая тренировка из3-4 станций  | 4         |
| <b>Раздел 3 Спортивные игры</b> |  |           |
| <b>Тема 3.1 Волейбол</b>        | Содержание учебного материала  | <b>36</b> |
| 1                               | Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач мяча двумя руками |           |
|                                 | Тематика практических работ  |           |
| <b>Тема 3.2 Баскетбол</b>       | Содержание учебного материала  | <b>16</b> |
| 1                               | Техника выполнения ведения мяча на месте и в движении, передачи и ловля мяча   |           |
|                                 | Тематика практических работ  |           |
|                                 | 1. Ведение мяча с чередованием рук, ведение мяча «змейкой»                     | 4         |
|                                 | 2. Передача мяча от груди на месте и в движении                                | 4         |
|                                 | 3 Штрафной бросок  | 4         |
|                                 | 4.Броски мяча со средних расстояний  | 4         |
| <b>Раздел 4 ППФП</b>            |  |           |
|                                 | Содержание учебного материала  | <b>24</b> |
| 1                               | Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп                      |           |
|                                 | Тематика практических работ  |           |
|                                 | 1. Упражнения для развития шеи и рук   | 4         |
|                                 | 2. Упражнение для развития мышц туловища и пресса                              | 4         |
|                                 | 3.Круговая тренировка 3-4 станции  | 4         |
|                                 | 4.Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах           | 4         |
|                                 | 5.Упражнения в парах   | 4         |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, спортивного инвентаря и оборудования и стадиона.

Спортивный зал

игровой кабинет

преподавателя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и

оборудования Стадион (Площадка)  
Площадка игровая баскетбольная  
Площадка игровая волейбольная  
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

*Гимнастика*

Стенка гимнастическая  
Скамейка гимнастическая  
жесткая Гантели наборные  
Коврик  
гимнастический  
Маты  
гимнастические  
Мяч набивной (1 кг,  
2 кг, 3 кг) Мяч малый  
(теннисный)  
Скакалка  
гимнастическая  
Палка  
гимнастическая  
Обруч гимнастический

*Легкая атлетика*

Флажки разметочные на опоре  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с  
места Рулетка измерительная (10м; 50м)

*Спортивные игры*

Шиты баскетбольные навесные с кольцами и  
сеткой Мячи баскетбольные  
Стойки волейбольные  
универсальные Сетка  
волейбольная  
Мячи  
волейбольные  
Ворота для мини-  
футбола  
Сетка для ворот мини-  
футбола Мячи  
футбольные  
Компрессор для накачивания  
мячей Технические средства  
обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Специальное материально-техническое оснащение образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ (обучающихся с ОВЗ и инвалидностью) с интеллектуальными нарушениями (различными формами умственной отсталости), не имеющих основного общего образования, осваивающих содержание настоящей рабочей программы учебной дисциплины, обеспечивается в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, методическими материалами исполнительных органов государственной власти Российской Федерации, в частности письмом министерства образования и науки Российской Федерации,



Федерации от 18 марта 2014 года № 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса», утвержденными министерством образования и науки Российской Федерации 26 декабря 2013 года № 06-2412вн).

### **3.2. Педагогические технологии обучения**

В процессе организации образовательной деятельности в рамках настоящей адаптационной учебной дисциплины адаптированной образовательной программы применяются следующие методики и технологии обучения обучающихся с ОВЗ с (интеллектуальными нарушениями), не имеющие основного общего образования, обучающимися с ОВЗ с интеллектуальными нарушениями, технология личностно-ориентированного обучения, технология дифференцированного обучения, информационно-коммуникационные технологии обучения, технология обучения без принуждения, технология рефлексии, методика объяснительно-иллюстративного обучения, интерактивные технологии обучения, игровые технологии обучения.

### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

М.Я.Виленский, А.Г.Горшков Физическая культура: учебник для студентов среднего профессионального образования. Рекомендовано для освоения профессий из списка ТОП- 50, Москва 2019 г.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2020г.

##### **Дополнительные источники:**

*Бишаева А. А.* Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2020..

*Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019..

*Миринова Т. И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.

*Тимонин А. И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2019.

*Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П.* Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

##### **Интернет-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 подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы<br/>контроля и оценки<br/>результатов<br/>обучения</b>  |
|--|---|
| <p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;</p> <p>-осуществлять творческое сотрудничество коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни</b> для:</p> <p>-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</p> | <p><i>Реферат, практические занятия</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> <p><i>Реферат, практические занятия</i></p> <p><i>Практические занятия</i></p> |

|  |   |
|--|---|
| <p>-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <p>-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>-способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> | <p><i>Практически</i></p> <p><i>е занятия</i></p> <p><i>Практически</i></p> <p><i>е занятия</i></p> <p><i>Реферат</i></p> <p><i>занятия</i></p> |
|--|---|

### **ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений беговых, прыжковых;
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 60 м;
  - метание малого мяча (техника выполнения)
  - бег: юноши — 1 км, девушки — 500 (без учета времени)

