

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум  
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 176 от «31» мая 2022 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.01 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и  
вычислительных машин

(для лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Усть-Илимск, 2022

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методической объединения  
«Инклюзивное образование»  
«26» мая 2022 г. Протокол № 8  
Председатель методической объединения  
А.Н. Вишнякова

Разработчики: Карьялайнен Алена Александровна - заместитель директора по УМР, Шульгин Олег Александрович – преподаватель физической культуры

---

Адаптированная программа по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии Адаптирована для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования сроком обучения 2 года, методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ с учетом их психофизических особенностей.

Согласовано;  
Заместитель директора по  
учебно-методической работе

А.А. Карьялайнен

Методист

Т.В. Васильева

Заведующая  
Библиотекой

Е.П. Попова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной профессиональной образовательной программы профессионального обучения по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин, обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина входит в адаптационный учебный цикл адаптированной образовательной программы профессионального обучения.

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

В результате освоения учебной 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 самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной 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 адаптивной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 114 часов, в том числе практических занятий – 114 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	114
Максимальная учебная нагрузка (всего)	114
в том числе:	
практические занятия	114
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного	

## Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура с основами здорового образа жизни

Наименование разделов и тем дисциплины	№ занятия	Наименование темы занятия, содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>1 курс. (80 часов)</b>				
Тема 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия)		<b>12</b>	
	1	Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающихся. Содержание программы. Требования к учащимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	1	2
	2	Здоровье. Здоровый образ жизни. Основные понятия о здоровье. Показатели здоровья. Факторы риска для здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни. Социальные условия формирования здорового образа жизни. Физическая культура и здоровье. Критерии оценки физической формы. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Поддержание физической формы. Закаливание. Личная гигиена и здоровье. Рациональное (правильное) питание. Рациональный Режим жизни (чередование труда и отдыха).	1	2
	3-4	Смотр физической подготовки. 500 метров без учёта времени	2	2
	5-6	Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш. Кроссовая подготовка 400 метров.	2	2
	7-9	Передача эстафетной палочки. 50 м на время. Лапта.	3	2
	10-12	Эстафета 4х 100м. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	3	2
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		<b>12</b>	
	13-14	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Упражнения на быстроту передвижения, ловля, Передача мяча. Эстафета	2	2
	15-16	Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча. Правила игры в баскетбол. Эстафета.	2	2
	17-18	Ведение мяча, остановка прыжком. Передача мяча с отражением в пол. Учебная игра.	2	2
	19-20	Передача мяча в движение в парах, бросок двумя руками с места. Учебная игра.	2	2
	21-22	Ведение мяча остановка шагом. Бросок одной рукой с отражением в щит. Учебная игра.	2	2
	23-24	Вырывание мяча, штрафной бросок двумя руками. Учебная игра.	2	2
		Самостоятельная работа Лечебная физическая культура	14	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		<b>12</b>	
	25-26	Техника безопасности на занятиях волейбола. Упражнения на быстроту передвижения, верхняя, Нижняя передача мяча.	2	2

	27-28	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках. Эстафета. Правила игры волейбол.	2	2
	29-30	Нижняя передача мяча, верхняя, нижняя передача мяча через сетку. Двухсторонняя игра.	2	2
	31-32	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках на оценку. Эстафета. Судейские жесты.	2	2
	33-34	Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча. Учебная игра.	2	2
	35-36	Нижняя боковая подача мяча, нижний приём мяча. Учебная игра.	2	2
		Самостоятельная работа		
		Лечебная физическая культура 1. ЛФК при травмах и некоторых заболеваниях аппарата движения. 2. ЛФК при травмах позвоночника. 3. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей. 4. ЛФК при переломах костей таза 5. ЛФК при переломах нижних поверхностей 6. Комплексы лечебной гимнастики	6	
Тема 4. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала (практические занятия)		<b>12</b>	
	37-38	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря. История лыжного спорта.	2	2
	39-40	Строевые упражнения с лыжами, свободное передвижение на лыжах по дистанции. Поворот способом «переступания» на месте.	2	2
	41-42	Строевые упражнения, ступающий, скользящий шаг без палок, техника одновременного бесшажного хода, техника падения.	2	2
	43-44	Техника одновременного одношажного хода, техника подъема способом «ёлочкой», спуски в низкой, средней, высокой стойках, прохождение дистанции.	2	2
	45-46	Техника одновременно двухшажного хода, техника подъема способом «лесенкой», спуск в низкой стойке на оценку, техника торможения «полуплугом».	2	2
	47-48	Прием контрольных нормативов.	2	2
		Самостоятельная работа		
		Лечебная физическая культура 1. Коррекционные упражнения, выполняемые сидя. 2. Коррекционные упражнения, выполняемые лежа 3. Коррекционные упражнения, выполняемые стоя 4. Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе 5. Комплексы лечебной гимнастики. 6. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.	6	
Тема 5. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия)		<b>12</b>	
	49-50	Техника безопасности на уроках по оздоровительной аэробике, виды аэробики. Физиологические и анатомические особенности женского организма. Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий, спортивному инвентарю и оборудованию	2	2
	51-52	Основные виды перемещений. Базовые шаги.	2	2
	53-54	Базовые шаги с движениями рук, дополнительные шаги.	2	2
	55-56	Танцевальные в соединении с базовыми и дополнительными шагами, силовые упражнения	2	2

	57-58	Танцевальная композиция, степ- аэробика, силовые упражнения	2	2
	59-60	Соединение танцевальных связок, стретчинг, дыхательная гимнастика. Оценка выполнения танцевальной композиции.	2	2
		Самостоятельная работа		
		Лечебная физическая культура: ЛФК при травмах и некоторых заболеваниях аппарата движения. ЛФК при травмах позвоночника. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей. ЛФК при переломах костей таза ЛФК при переломах нижних поверхностей Комплексы лечебной гимнастики	6	
Тема 5. Атлетическая гимнастика (для юношей)	Содержание учебного материала (практические занятия)		<b>12</b>	
	61-62	Техника безопасности. Физиологические и анатомические особенности мужского организма. Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий, спортивному инвентарю и оборудованию	2	2
	63-64	Тяга штанги к подбородку узким хватом. Верхний, нижний пресс	2	2
	65-66	Жим штанги, разведение гантелей в стороны лежа, приседание с отягощением.	2	2
	67-68	Наклоны с отягощением, упражнение на пресс	2	2
	69-70	Повороты туловища в стороны, верхний, нижний пресс	2	2
	71-72	Голень, нижний пресс на наклонной скамье, верхний пресс. Зачет.	2	2
Тема 6. Легкая атлетика	3-4	Смотр физической подготовки. 500 метров без учёта времени	2	2
	5-6	Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, финиш. Кроссовая подготовка 400 метров.	2	2
	7-9	Передача эстафетной палочки. 50 м на время. Лапта.	3	2
	10-12	Эстафета 4х 100м. Кроссовая подготовка 800м без учета времени.	3	2
		Самостоятельная работа		
		Лечебная физическая культура	6	
		2 курс. (34 часа)		
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
	81-82	Требования к обучающимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	2
	83-85	Смотр физической подготовки. 1000 метров на время. Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	3	2
	86-88	Бег на короткие дистанции, низкий старт, финиш, кроссовая подготовка 500 метров.	3	2
	89-90	Техника бега на короткие дистанции, 100 м. на время.	2	2
	91-92	Эстафета 4х100 метров. Кроссовая подготовка.	2	2

		Самостоятельная работа Лечебная физическая культура	6	
Тема 2. Баскетбол.	Содержание учебного материала (практические занятия)		11	
	93	Техника безопасности на занятиях баскетбола, передача мяча, ловля мяча. Эстафета	1	2
	94-96	Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча в движении в тройках. Правила игры в баскетбол. Эстафета.	3	2
	97-99	Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках, ведение мяча с изменением направления движения. Судейские жесты. Двусторонняя игра.	3	2
	100-102	Передача двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча в движении в тройках, четверках, ведение мяча. Учебная игра. Оценка техники игры в баскетбол	3	2
	103	Учебная игра.	1	
		Самостоятельная работа Лечебная физическая культура	6	
Тема 3. Волейбол.	Содержание учебного материала (практические занятия)		11	
	104	Техника безопасности на занятиях волейбола. Верхняя, нижняя передача мяча в тройках в движении. Эстафета.	1	2
	15-107	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках в движении со сменой места, передачи. Правила игры в волейбол. Тактика игры в защите.	3	2
	108-110	Нижняя прямая подача мяча через сетку, верхний, нижний прием мяча. Двухсторонняя игра.	3	2
	111-112	Верхняя, нижняя передача мяча в парах, тройках в движении со сменой места на оценку. Судейские жесты. Двухсторонняя игра.	2	2
	113-114	Нижняя прямая подача через сетку, нижний приём мяча доводка в зону № 3. Нападающий удар в зоне № 2,4. Правила пляжного волейбола. Учебная игра. Оценка техники игры волейбол.	2	2
Итого			114	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Программа адаптирована к материально-технической базе техникума и специализации преподавателя физической культуры. Элементы ППФП включены в каждый раздел программы (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика, оздоровительная аэробика).

Реализация учебной дисциплины осуществляется на основании договора о сетевой реализации образовательных программ с Муниципальным автономным учреждением «Дирекция спортивных сооружений города Усть-Илимска» при изучении разделов;

№	Наименование раздела	Место проведения	Адрес спортивного сооружения
1	Легкая атлетика	Стадион «Юбилейный»	Ул. Ленина, д. 1А
2	Лыжная подготовка	Лыжная база.	Ул. Приморская
3	Гимнастика	Тренажерный зал	Ул. Трудовая, д. 20
4	Баскетбол	Дом спорта «Гренада»	Ул. Юбилейная, д. 8А
6	Волейбол	Дом спорта «Гренада»	Ул. Юбилейная, д. 8А

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов,  
дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО, А.А. Бишаева, - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Изд.центр "Академия»,2018.
2. Муллер А.Б. Физическая культура; учебник и практикум для студентов СПО,-М.:Юрайт, 1019.
3. Лях В.И.Физическая культура : учеб.для учащихся 10-11 кл. / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ . ред. В.И. Ляха. 3-е изд. – М. : Просвещение,2008.
4. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учеб.пособие – М. – Издательский центр «Академия»,2008.
5. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С.Туманян- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2008
6. Нестеровский Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2008.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.
2. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li> </ul>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>– тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul>	<p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>

В результате освоения учебной 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

Формы контроля обучения:

- практические задания по работе с информацией ,
- ведение дневника самонаблюдения.