

**Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Крым  
«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»**

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 7 от «26» мая 2022 г.

Утверждаю  
Директор ГБПОУ РК  
«Симферопольский колледж  
сферы обслуживания и дизайна»  
Е.С. Назарова  
«26» мая 2022 г.



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 Физическая культура**  
адаптированной образовательной программы  
профессионального обучения  
по профессии

**16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин**

г. Симферополь  
2022

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой комиссии  
Социально-экономического профиля»  
ГБПОУ РК «Симферопольский  
колледж сферы обслуживания и  
дизайна»  
Протокол № 10 от «19» 05 2022 г.  
Председатель М.А. М.А. Лищенко

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УПР  
ГБПОУ РК «Симферопольский  
колледж сферы обслуживания и  
дизайна»  
Р.И. Чуприна  
«25» 05 20 22 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор ООО "Компании  
ГЛОНАСС - Крым"  
Северненко О.Л.  
«25» 05 20 22 г.



Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины **ФК. 00**  
**Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего профессионального образования по  
профессии **16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных  
машин**

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Крым «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

**Составитель:**

Короткая Татьяна Николаевна - преподаватель высшей категории

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В данной программе раскрыты особенности дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями, ее содержание в соответствии с ФГОС, учебными планами по всем направлениям подготовки ГБПОУ РК «Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна», включающее все виды учебной работы с данным контингентом обучающихся.

Программа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе принципов адаптивной физической культуры.

Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей обучающихся с различными ограничениями функций, не только инвалидов, но и всех тех, кто нуждается в педагогической, терапевтической, технической и другой (адаптирующей) поддержке.

Цель адаптивной физической культуры в колледже – максимально возможное развитие жизнеспособности обучающихся, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

В программу входят практические разделы дисциплины, комплексы физических упражнений, виды двигательной активности, методические занятия, учитывающие особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины «Физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым способам и видам двигательной деятельности;
- развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния обучающегося;
- обеспечение психолого-педагогической помощи обучающимся с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта;
- организацию дополнительных (внеурочных) занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности обучающихся с ограниченными возможностями с целью

увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- подготовку обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение обучающихся - инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в группе для обучающихся с ОВЗ являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных и контрольных занятиях. В их содержание включаются упражнения из разделов «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика и атлетическая подготовка». Комплексно-практические занятия направлены на формирование у обучающихся новых двигательных навыков, умений и действий, развитие и совершенствование основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости, а также на решение задач воспитания личности.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в ОПОП по профессии 16199 Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин.

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

Целью преподавания дисциплины «Физическая культура» в колледже является:

- **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 социальных ориентаций;
- **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:  
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов, в том числе:
  - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;
  - практических занятий – 38 часов.
  - самостоятельной работы обучающегося – 40 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>38</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
самостоятельная работа в спортивных секциях, клубах, включая игровые виды подготовки.	<b>40</b>
<b>Итоговая аттестация в форме ДФ зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1.</b>			
Тема 1.1. Теория. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала.</b> 1. Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	<b>2</b> 2	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа по разделу 1</b> 1. Знать и уметь излагать требования инструкций. 2. Составлять и проводить комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. 3. Подготовить сообщения, доклады, презентации по темам: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала»; «Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни»; «О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни»; «Рациональное питание и профессия»; «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»; «Я выбираю здоровый образ жизни».		<b>2</b>
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
Тема 2.1 Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	

	<p>1. Т.Б. на уроках по л/а. Техника выполнения высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширование; Совершенствование техники бега 30-60 м.</p> <p>- практические нормативы упражнений по легкой атлетике для учащихся 1 курса;</p> <p>- методы развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств;</p> <p>- основы техники бега на средние и короткие дистанции;</p> <p>- правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике;</p>		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	1. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег с различной скоростью. Эстафетный бег.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	2. Бег на средние дистанции Ускорения из различных исходных положений. Длительный бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег 1000 м.		2
Тема 2.2. Прыжки с места в длину	<b>Практическое занятие</b>	2	
	1. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. Специальные упражнения прыгуна.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	2. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. КУ Прыжок в длину места.		3
Тема 2.3. Метание малого мяча	<b>Практическое занятие</b>	2	
	1. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и в цель. Игры с метанием мяча.		3
Тема 2.4. Челночный бег 4х9м	<b>Практическое занятие</b>	2	
	1. Совершенствование техники челночного бега ОРУ в движении и ускорения из исходных положений. КУ челночный бег 4х9м.		3
	<b>Самостоятельная работа по разделу 2</b>		
	<p>1. Составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки</p> <p>2. Составить комплекс упражнений физкультминутки</p> <p>3. Подготовить сообщение на тему: «Методы и средства занятий оздоровительным бегом»</p>		

	4. Специальные упражнения прыгунов 5. Упражнения для развития силовых способностей. 6. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей 7. Упражнения для развития координационных способностей		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>			
Тема 3.1. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	1. Т.Б. на уроках волейбола. Теоретические сведения о правилах игры в волейбол. Судейство в волейболе. Размещение игроков на площадке. Исходное положение (стойки), перемещения. Учебная игра. - правила игры в волейбол; - размеры игровых площадок; - меры безопасности при проведении спортивных игр;		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	1. История волейбола. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Перемещения в стойке. Подвижная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	2. Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку. Совершенствование техники верхней и нижней прямой подачи. Приём мяча. Учебная игра.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	3. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Приём мяча после подачи. Учебная игра.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	4. Нападающий удар. Блокирование. Подача мяча в заданную зону площадки. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	5. Блокирование. Прямой нападающий удар с места. Передача мяча над собой на оценку. Учебная игра.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	6. Нападающий удар с передачи партнера. Отработка защитных действий в парах. Судейство. Учебная игра. Зачётная игра в волейбол.		2

Тема 3.2. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	1. Т.Б. на уроках баскетбола. Теоретические сведения о правилах игры в баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча на месте и движении. Ведение мяча.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	3
	2. История развития мирового и российского баскетбола. Техника владения мячом, ловля и передача. Ведение мяча с изменением направления. Быстрый прорыв(2х1). Подвижная игра.		
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	3. Техника владения мячом, ловля и передача. Ведение мяча с изменением направления. Броски в прыжке с ближней , средней дистанции. Подвижная игра. Учебная игра.		2
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	4. Совершенствование передачи мяча в движении и на месте. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину (с места в движении). Учебная игра.		3
	<b>Практическое занятие</b>	2	
	5. Совершенствование броска со средней дистанции КУ Штрафные броски. Учебная игра. ДЗ.		3
<b>Самостоятельная работа по разделу 3</b>			
1. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. 2. Техника владения мячом: приём, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте, в движение. 3. Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Волейбол» 4. Техника владения мячом: прием, передача мяча двумя руками сверху и снизу, на месте в движение. 5. Техника выполнения подач, излюбленным способом играть с мячом. В стенку отрабатывать прием мяча сверху, снизу двумя руками. 6. Составить упражнения для восстановления зрения. Гимнастика для глаз. 7. Тактика – техническая подготовка. Правила игры.		3	

	8. Правила игры. Техника безопасности игры. Техника выполнения ведения мяча. 9. Подготовить сообщения, доклады, презентации по теме: «Баскетбол». 10. Составить комплекс упражнений на ловкость внимание, координацию. 11. Составить комплекс упражнений для коррекции зрения. 12. Составить комплекс упражнений для развития мышц силы рук и плечевого пояса.		
	Всего	40	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал игровой;
- кабинет преподавателя;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- стадион (площадка);
- легкоатлетическая дорожка.

Учебно-практическое оборудование:

Гимнастика:

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая;
- скамья атлетическая, вертикальная;
- навесное оборудование (уголок) ;
- контейнер с набором гантелей;
- коврик гимнастический;
- мяч малый (теннисный);
- скакалка гимнастическая;
- палка гимнастическая;
- обруч гимнастический.

Легкая атлетика:

- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- конусы и фишки.

Спортивные игры

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- жилетки игровые с номерами;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей.

Измерительные приборы:

- весы медицинские;
- аптечка медицинская.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

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

##### Основные источники

А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».

##### Дополнительные источники

В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений- М.:2014-237с.

##### Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Сдача контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа.
<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа.
Основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа