

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУП.09 Адаптивная физическая культура
09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
предметно-цикловой комиссии
общегуманитарных и социально-
экономических дисциплин
от «28» августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Н.И. Мелкова
«28» августа 2025 г.

Адаптированная рабочая программа общеобразовательного учебного предмета ОУП.09 Адаптивная физическая культура разработана:

- на основе ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования по специальности 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 года № 974;
- на основе федеральной рабочей программы среднего общего образования «Физическая культура». 10-11 классы (базовый уровень), Москва – 2024;
- с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (рассмотрено на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО - Протокол № 20 от 15 августа 2024 г.);
- с учетом Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного Министерством науки и образования от 20.04.2015 № 06-830;
- на основе учебного плана группы, утвержденного директором ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России, от 02.06.2025.

Организация-разработчик: ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России.

Разработчик(и): Жукова Лариса Ивановна, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт адаптированной рабочей программы дисциплины	3
2.	Структура и содержание дисциплины	8
3.	Условия реализации дисциплины	9
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.09 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа дисциплины ОУП.09 Физическая культура является частью рабочей ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Квалификация выпускника – оператор информационных систем и ресурсов.

Адаптированная рабочая программа разработана в отношении разно нозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтвержденные нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекции нервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС

Дисциплина ОУП.09 Адаптивная физическая культура входит в общий цикл обязательной части ФГОС СПО по профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов.

Знания и умения, полученные при изучении дисциплины ОУП.09 Адаптивная физическая культура, могут применяться в профессиональной деятельности, планировании личного здорового образа жизни.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающейся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Дисциплинарные

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
---	---	---

	следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,

	- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

	план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ОК 10 Формировать личность, которая будет способна на основе полученных знаний, умений, навыков свободно ориентироваться, самореализовываться, саморазвиваться и самостоятельно принимать правильные решения в быстроизменяющихся окружающих условиях.		

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.09 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Содержание адаптированной программы дисциплины разрабатывается с учетом требований профессионального стандарта и соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем в часах</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	
практические занятия	72
Промежуточная аттестация в форме – дифференцированного зачёта в I и II семестрах	

1.2. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **72 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **72 часа**.

1.4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.09 Адаптивная физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы результатов обучения и воспитания</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение. Предмет, цели задачи учебной дисциплины	Практическое занятие № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов физической подготовки.	2	ОК 01, 04, 08, 10
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Практическое занятие № 2 Ознакомление с техникой выполнения. Специально – беговые упражнения бегуна.	2	ОК 01, 04, 08, 10
	Практическое занятие № 3 Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие № 4 Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	ОК 01, 04, 08, 10
	Практическое занятие № 5 Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Практическое занятие № 6 Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега.	2	ОК 01, 04, 08, 10
Раздел 2. Гимнастика		14	

Тема 2.1. Строевые упражнения	Практическое занятие № 7 Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение.	2	ОК 01, 04, 08, 10
	Практическое занятие № 8 Движение по диагонали, противоходом, «змейкой».	2	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие № 9 Техника общеразвивающих упражнений.	2	ОК 01, 04, 08, 10
	Практическое занятие № 10 Упражнения общеразвивающие с мячом, скакалка.	2	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 11 Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	2	ОК 01, 04, 08, 10
	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники акробатических упражнений.	2	
	Практическое занятие № 13 Связка: равновесие, выпад, кувырок.	2	
Раздел 3. Лыжная подготовка		14	
Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие № 14 Техника попеременного двухшажного хода.	2	ОК 01, 04, 08, 10
	Практическое занятие № 15 Упражнения общего и специального характера; способы передвижения на лыжах.	2	
	Практическое занятие № 16 Изучение техники попеременного четырехшажного хода.	2	
	Практическое занятие № 17 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	
	Дифференцированный зачёт.	1	
Тема 3.2. Техника горнолыжной	Практическое занятие № 18 Техника спуска, подъема.	2	ОК 01, 04, 08, 10

подготовки	Практическое занятие № 19 Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом.	2	
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом, экстренного торможения.	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		16	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие № 21 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 01, 04, 08, 10
	Практическое занятие № 22 Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками	2	
	Практическое занятие № 23 Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед.	2	
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками	Практическое занятие № 24 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	ОК 01, 04, 08, 10
	Практическое занятие № 25 Передача двумя руками над собой, нижняя подача мяча.	2	
	Практическое занятие № 26 Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 27 Совершенствование техники подачи мяча.	2	
	Практическое занятие № 28 Техника приема мяча: снизу, сверху.	2	
Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол		10	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча	Практическое занятие № 29 Техника ведения и передачи мяча.	2	ОК 01, 04, 08, 10
Тема 5.2. Комбинационные	Практическое занятие № 30 Изучение комбинационных действий защиты и нападения.	2	

действия	Практическое занятие № 31 Передача в тройке через центр.	2	
	Практическое занятие № 35 Совершенствование выполнения штрафных бросков	2	
	Практическое занятие № 32 Двусторонняя учебная игра.	2	
Раздел 6. Общая физическая подготовка		6	
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие № 33 Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений.	1	ОК 01, 04, 08, 10
	Практическое занятие № 34 Техника выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	
Тема 6.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 35 Техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	1	
Дифференцированный зачет	Практическое занятие № 36	2	
Всего		72	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного спортивным оборудованием и спортивным инвентарём по видам спорта:

- волейбольная сетка;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамьи;
- шведская стенка;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- столы для настольного тенниса, ракетки, шарики;
- тренажеры для проработки различных групп мышц (гантели, беговая дорожка, многофункциональные тренажеры, велотренажер, скамья для жима лежа и сидя, грифы, блины);
- защитные сетки на стены;
- мелкий спортивный инвентарь (обручи, гимнастические скакалки, гимнастические коврики, диски здоровья, эстафетные палки, кубики для челночного бега).

2.2. Педагогические технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: интерактивная учебная лекция, дискуссия, анализ конкретных ситуаций, просмотр и обсуждение видеофильмов, проблемное обучение, игровые технологии, технология дифференцированного-физкультурного образования.

Реализация учебной дисциплины осуществляется очно. В случае необходимости возможен переход на электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ), которое предполагает, как самостоятельное прохождение материала обучающимися, так и с помощью методического сопровождения преподавателя: просмотр видеолекций, видеороликов, художественных и документальных фильмов по теме занятия, изучение документов с лекциями преподавателя в программах Word или PowerPoint, повторение комплексов физических упражнений. Общение преподавателя и студентов в таком случае осуществляется через беседу и обмен личными сообщениями на базе сети Интернет.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020 г. - 237 с.

Дополнительная литература:

1. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для СПО / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>.
2. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>.
3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769.4>.
- Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>.

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля индивидуальных образовательных достижений и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится преподавателем следующими формами и методами: устный опрос, тестирование, выполнение всех практических работ, проверка выполненных самостоятельных внеаудиторных работ, сдача нормативов и норм ГТО.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

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 - тестирование. 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 в виде тестирования с учетом выполненных все практических работ и сдачи нормативов. При необходимости для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, экспертной оценки выполнения утренней гигиенической гимнастики, техники самомассажа, контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, экспертной оценки выполнения комплекса упражнений для зрительного анализатора, выполнения комплекса упражнений для осанки, дыхательной гимнастики специальных упражнений по профессии, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<i>Уметь:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертная оценка выполнения комплекса специальных упражнений по профессии, сдача норм ГТО.
<i>Знать:</i> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Устный и письменный контроль по разделам, выполнение практических и самостоятельных работ.