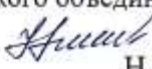



Министерство труда и социальной защиты Саратовской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Саратовской области  
«Саратовский комплекс – интернат профессионального обучения для ин-  
валидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрено на заседании методического объедине- ния Протокол № 1 от 29.08.2023 г. Председатель методиче- ского объединения  Н.В. Малахина	Согласовано Заместитель директора по УПР С.А. Калачева  <u>30.08.</u> 2023г.	Утверждаю Директор ГАПОУ СО «СКИПО для инвали- дов и лиц с ОВЗ» А.А. Магасова  <u>30.08.</u> 2023г.
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа

Физическая культура  
Профессия « Оператор ЭВ и ВМ»  
1 курс

Бадалян Елена Михаговна

(ФИО преподавателя, мастера производственного обучения)

Принята на заседании педагогического совета  
Протокол № 9 от 30.08.2023 г.  
Приказ № 92/од от 30.08.2023 г.

## **Пояснительная записка**

В основу учебной дисциплины «Физическая культура» для обучающихся ГАПОУ СО «СКИПО для инвалидов и лиц с ОВЗ» группы по профессии «Оператор ЭВ и ВМ» 1 курса положена примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура», адаптированная для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Методика Ф К имеет существенные отличия, обусловленная аномальным развитием физической и психической сферы обучающихся.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждой группы здоровья составляется по принципу перехода от лёгкого к более трудному. Уроки физкультуры построены на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Цели:**

- 1** Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
- 2.** Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
- 3.** Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
- 4.** Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности. Практическая часть предусматривает организацию учебных занятий, при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

В группе «Оператор ЭВ и ВМ» 1 курс обучаются 15 человек, из них ОВЗ-3 человека, ребенок инвалид -10 , инвалид 2 группы -2.

# **Программа**

## **Теоретическая часть**

### **1. Введение**

Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

### **2. Основы здорового образа жизни.**

#### **Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образ жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры адаптивного характера.

### **3. Основы методики самостоятельных занятий физическими**

#### **Упражнениями инвалидов и лиц с ОВЗ.**

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основы принципы построения самостоятельных занятий для юношей и девушек и гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

### **4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития.

### **5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

#### **Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся.

## **6. Физическая культура в профессиональной деятельности инвалидов и лиц с ОВЗ.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры адаптивного характера.

### **Практическая часть**

#### **1. Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия и мышления.

Двигательные режимы направлены на постепенное укрепление опорно-двигательного аппарата, мобилизацию резервных возможностей организма и достижение определенного уровня двигательной активности, в том числе необходимого для освоения ходьбы на протезах.

Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Бег по прямой с различной скоростью (езда на колясках). Обучение и совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Обучение и совершенствование техник метания мяча.

#### **2. Лыжная подготовка.**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении.

#### **3. Гимнастика.**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гимнастики.

#### **4. Спортивные игры.**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых, взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

### 3. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины

Наименование темы	Количество часов
<b>Теоретическая часть</b>	<b>10</b>
Техника безопасности на занятиях физической культуре.	1
Основы здорового образа жизни.	1
Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.	1
Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1
Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1
Комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики.	1
Технически правильное положение головы, рук, ног и стоп, контроль осанки.	1
Правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальных особенностей своего организма.	1
<b>Практическая часть</b>	<b>74</b>
Легкая атлетика	11
Гимнастика	28
Акробатика	5
Спортивные игры	20
Лыжная подготовка	10
<b>Всего</b>	<b>84</b>

#### 4. Перспективно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Используемые педагогические, технологии	Меж предметные связи
	<b>Теоретическая часть Введение</b>	<b>10</b>		
1	Техника безопасности на занятиях физической культуре.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные, ИКТ	Производственн ое обучение
2	Основы здорового образа жизни	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные, ИКТ	Производственн ое обучение
3	Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные, ИКТ	Производственн ое обучение
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные, ИКТ	Производственн ое обучение
5	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные, ИКТ	Производственн ое обучение
6	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные, ИКТ	Производственн ое обучение
7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные, ИКТ	Производственн ое обучение
8	Комплексы физических упражнений различных видов оздоровительной и восстановительной гимнастики.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные, ИКТ	Производственн ое обучение
9	Теоретическое подкрепление правильности выполнения физических упражнений	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные, ИКТ	Производственн ое обучение

10	Технически правильное положение головы, рук, ног и стоп, контроль осанки.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные, ИКТ	Производственно обучение
	<b>Практическая часть</b>	<b>74</b>		
	Легкая атлетика	11		
11	Обучение техники бега на короткие дистанции.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение
12	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием ног.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение
13	Совершенствование техники бега. Беговые упражнения.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение
14	Эстафетный бег	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение
15	Бег с препятствиями.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение
16	Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение
17	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение
18	Обучение техники метания мяча с двух рук снизу.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение
19	Совершенствование техники метания мяча с двух рук снизу.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение
20	Эстафеты с мячом.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение
21	Кроссовая подготовка: бег с высоким подниманием бедра.	1	Здоровье – берегающие, личноно ориентированные	Производственно обучение



22	Бег много скаками.	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
	<b>Спортивные игры</b>	<b>19</b>		
23	Элементы спортивных игр: Волейбол-обучение техники верхней передачи	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные, игровые	Производственн ое обучение
24	Правила соревнований	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
25	Верхняя передача в парах	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
26	Учебная игра Передача в эстафетах	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
27	Передача над собой	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
28	Передача в кругу	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
29	Совершенствование техники верхней передачи: верхняя передача в парах через сетку	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
30	Прием мяча снизу	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
31	Учебная игра	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
32	Совершенствование верхней передачи в парах	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
33	Обучение техники подачи мяча	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение
34	Расстановка на площадке	1	Здоровье – берегающие, личноно – ориентированные	Производственн ое обучение

35	Обучение техники приема мяча снизу: передача мяча в парах	1	Здоровье – сберегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
36	Прием мяча снизу	1	Здоровье – сберегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
37	Учебная игра по волейболу	1	Здоровье – сберегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
38	Баскетбол	1	Здоровье – сберегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
39	Понятие о тактике игры.	1	Здоровье – сберегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
40	Передача мяча в прыжке. Броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке.	1	Здоровье – сберегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
41	Подвижная игра: «Самый точный».	1	Здоровье – сберегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
	<b>Гимнастика</b>	<b>27</b>		
42 / 43	Техника выполнения общеукрепляющих упражнений профессионального характера.	2	Здоровье- сбегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
44 / 45	Общеукрепляющие упражнения на выносливость.	2	Здоровье- сбегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
46 / 47	Общеукрепляющие упражнения для мышц рук.	2	Здоровье- сбегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
48 / 49	Общеукрепляющие упражнения для мышц ног.	2	Здоровье- сбегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение
50 / 51	Физические упражнения для развития внимания.	2	Здоровье- сбегающие, личносно ориентированные –	Производственное обучение

52 / 53	Упражнение на координацию движений.	2	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
54 / 55	Беговая дорожка. Упражнение на тренажере.	2	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
56	Подтягивание на перекладке	1	Здоровье-		Производственное обучение
57	Развитие мышц живота (пресс.)	1	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
58	Подъем туловища из положения лёжа	1	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
59 / 60	Тренировка на тренажерах	2	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
61 / 62	Управление с мячами.	2	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
63 / 64	Развитие на координации и гибкости	2	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
65 /	Упражнения с мячами	2	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
66	Развития с гимнастической палкой.	2	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
	<b>Акробатика</b>	<b>5</b>			
67	Кувырки	1	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
69	Стойки, равновесия	1	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение
70	Отжимания	1	Здоровье-лично-ориентированные	сбегающие, –	Производственное обучение

71	Наклоны	1	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение
72	Наклоны гимнастической скамейки	1	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>			
73	Техника безопасности	1	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение
74	Передвижение двушажным ходом без палок	1	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение
75	Спуски с горы	1	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение
76	Передвижение двуножным ходом в эстафетах	1	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение
77	Торможение плугом	1	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение
78	Повороты на месте переступанием	1	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение
79. / 80	Совершенствование поворотов в движении	1	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение
81 / 82	Лыжная прогулка без учёта времени	2	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение
83 / 84	Подъем «ёлочкой и полу ёлочкой»	1	Здоровье-лично ориентированные	сбегающие, –	Производственн ое обучение

## 5. Требования к уровню подготовки обучающихся.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе устного опроса, выполнять обучающимися физических упражнений.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>В результате реализации программы, обучающиеся должны <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные понятия и термины физической культуры;</li><li>- историю и развитие физической культуры;</li><li>- виды физической культуры, их характеристику;</li><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>	<p>Текущий контроль, индивидуальные знания.</p>
<p>В результате реализации программы, обучающиеся должны <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять общеукрепляющие упражнения</li><li>- выполнять разминку для различных видов спорта;</li><li>- использовать двигательную активность в жизни профессиональной деятельности;</li><li>- осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>- использовать приобретенные знания и умения в профессиональной деятельности и повседневной жизни.</li></ul>	<p>Текущий контроль в процессе выполнения обучающимися физических упражнений и индивидуальных заданий.</p>

## **Список рекомендуемой литературы**

### *Обязательная литература:*

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура М., 2012г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования М, «Академия», 2012г.

### *Дополнительная литература:*

1. Евсеев С.П. Инновационные технологии адаптивной физической культуры, в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения- СПб: Галеяпринт. 2013
2. Васильев В.Е. Лечебная физическая культура- М: ФиС, 1970
3. Царик А.В. Паралимпийский спорт: классификации, разряды и звания, учебно-тренировочные программы: Высшее образование- Р-на Д: Феникс 2003.
4. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру- М: медицина 1990г.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под.ред. М. М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.,2002г
6. Булич Л. М. Физическое воспитание в специальных медицинских группах- М.: Просвещение 1986

## **Оборудование и средства обучения:**

*Оборудование спортивного зала:*

Комплект гантелей – 3 шт. (8,5 кг, 11кг, 13,5 кг)

Штанга комплект (Гриф+6 дисков) – 1 шт.

Мяч футбольный – 3 шт.

Лыжные комплекты – 3 шт.

Ракетки теннисные – 2 шт.

Гимнастическая стенка – 4 шт.

Дартс – 1 шт.

Бадминтон – 4 шт.

Мяч баскетбольный – 2 шт.

Мяч волейбольный – 2 шт.

Скакалка гимнастическая – 10 шт.

Секундомер – 3 шт.

Шашки – 2 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Гимнастический обруч – 2 шт.

Стол теннисный – 1 шт.

*Оборудование тренажерного зала:*

Тренажер – 1 шт.

Велотренажер – 1 шт.

Вело эллипсоид – 1 шт.

Кроссовер – 1 шт.

Беговая дорожка – 1 шт.

Беговая дорожка магнитная – 1 шт.

Весы – 1 шт.

*Спортивный комплекс:* спортивная площадка с резиновым покрытием (448,10 кв.м.)

*Тренажерная площадка* (122,05 кв.м) и набор спортивных тренажеров – 16 шт.

*Трибуна* – на 30 мест с козырьком.

*Раздевалка.*