

4

Департамент образования и науки Костромской области

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Буйский техникум железнодорожного транспорта  
Костромской области»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ОГБПОУ  
«БТЖТ Костромской области»  
№ 397 от «25» августа 2020 года

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 Адаптивная физическая культура

подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии:

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Одобрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 6  
от «18» июня 2020 г.

Буй  
2020

СОГЛАСОВАНО

Зав. УМО

  
Е.В. Румянцева

Рассмотрено на заседании ПЦК  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 11  
от «10» июня 2020 г.

Председатель цикловой комиссии

  
М.В. Смирнова

Рабочая программа разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 29.01.2016 N 50 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) (Зарегистрировано в Минюсте России 24.02.2016 N41197) и в соответствии с Методическими рекомендациями по включению основ финансовой грамотности в образовательные программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере профессионального образования и опережающей подготовки кадров Министерства просвещения Российской Федерации от 02.07.2019 г № 05-670) и рабочим учебным планом техникума, утвержденным приказом № 397 от 25.08.2020г  
( дата утверждения)

Составитель:  Дыкина Г.В.

Преподаватель ОГБ ПОУ «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

1. ПА  
«АД  
2. С  
ФИЗ  
3. УО  
«АД  
4. КО  
ФИЗ

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Адаптивная физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 «Адаптивная физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре при реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования. Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Программа ФК.00 «Адаптивная физическая культура» адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** общепрофессиональный цикл, базовая дисциплина

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

В результате изучения учебной дисциплины ФК.00 «Адаптивная физическая культура» обучающийся должен

уметь:

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

Студент, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере в федеральных государственных образовательных стандартах среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО).

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося 84 часов в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 42 часов;  
внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 42 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>84</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>42</b>
Лабораторные работы	
Практические занятия	<b>42</b>
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект) если предусмотрено	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>42</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если * предусмотрено)	-
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	<b>42</b>
<b>Аттестация по дисциплине</b>	<b>зачет</b>

## 2.2 Тематический план учебной дисциплины ФК.00 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самостоятельная работа студента (час)	Количество аудиторных часов			
			Всего	Теоретическое обучение	Практические (семинарские) и лабораторные занятия	Курсовое проектирование
<b>Тема 1.</b> Спортивные игры. Волейбол.	<b>42</b>	21	21		21	
<b>Тема 2.</b> Спортивные игры. Баскетбол	<b>42</b>	21	21		21	
<b>Итого</b>	<b>84</b>	42	42		42	

### 2.3 Содержание учебной дисциплины ФК.00 «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>3 Курс</b>			
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		42	
	Содержание учебного материала	21	
1	Инструктаж по технике безопасности	1	2
2	на занятиях волейболом.	1	2
3	Правила игры.	1	2
4	Методика судейства.	1	2
5	Стойки в волейболе.	1	2
6	Тактика игры.	1	2
7	Прием мяча сверху.	1	2
8	Учебная игра.	1	2
9	Прием мяча снизу.	1	2
10	Учебная игра.	1	2
11	Нижняя подача.	1	2
12	Учебная игра.	1	2
13	Нижняя боковая подача.	1	2
14	Учебная игра.	1	2
15	Верхняя подача.	1	2
16	Учебная игра.	1	2
17	Обучение нападающему удару.	1	2
18	Нападающий удар.	1	2
19	Учебная игра.	1	2
20	Обучение блокированию.	1	2
21	Учебная игра.	1	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Правила игры в волейбол. Волейбол как вид спорта в России. Российские волейболисты на олимпийских играх. Приемы мяча волейболе. Методика судейства волейбола.	21	

<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>		42	
	Содержание учебного материала	21	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	2
2	Правила игры.	1	2
3	Тактика игры.	1	2
4	Методика судейства.	1	2
5	Стойки в баскетболе.	1	2
6	Ведение мяча.	1	2
7	Учебная игра.	1	2
8	Передача мяча.	1	2
9	Учебная игра.	1	2
10	Ведение остановка в два шага бросок.	1	2
11	Учебная игра.	1	2
12	Броски двумя руками от груди	1	2
13	Учебная игра.	1	2
14	Броски одной рукой от плеча.	1	2
15	Учебная игра.	1	2
16	Штрафные броски. Броски с близкого	1	2
17	расстояния.	1	2
18	Штрафные броски.	1	2
19	Учебная игра.	1	2
20	Броски с трех точек.	1	2
21	Учебная игра.	1	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Ведущие качества баскетболистов: быстрота, ловкость, сила. Баскетбол как вид спорта. Правила судейства. Российские баскетболисты на олимпийских играх.	21	
<b>ВСЕГО</b>		84	

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

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

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины ФК.00 «Адаптивная физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

В техникуме реализуется учебная дисциплина ФК.00 «Адаптивная физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированный спортивный зал;
- открытая спортивная площадка для занятий: баскетболом, волейболом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы.

- методические материалы для дистанционного обучения на облачном хранилище (презентации, конспекты, материалы по тестам)

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

#### **Для студентов**

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО И СПО. М.; Академия, 2018
2. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2016. - 214 с. - (Среднее профессиональное образование)
3. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2016 - 256 с. - (Среднее профессиональное образование)

#### **Для преподавателя**

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2016. - 214 с. (Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2016 - 256 с. (Среднее профессиональное образование)
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
4. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
5. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
7. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция).

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Контроль результатов освоения учебной дисциплины

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>уметь:</b></p> <p>Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- практические занятия по работе с информацией</li><li>- домашние задания проблемного характера</li><li>- ведение календаря самонаблюдения.</li></ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></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><b>Спортивные игры.</b></p>
<p><b>знать/понимать:</b></p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по простому к исходным показателям.</b></p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года</p>

**Зачетные требования для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Заболевание	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
		юноши	девушки
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до	Засчитывается количество выполненных	Засчитывается количество выполненных

	утомления	упражнений до момента отказа	упражнений до момента отказа
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы зрения	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа

Нарушения нервной системы	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа

Пронумеровано, прошитуровано и  
заверено печатью 12

Директор Гушарова А.А. Чупрова

« 15 » ноября 2020 г.

