

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

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 «Физическая культура»
подготовка квалифицированных рабочих и служащих по профессии
23.01.09 «Машинист локомотива».

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

г. Буй
2020 г.

Согласовано

Зав. учебно-методическим
отделом

Е.В.Румянцева

Рассмотрено

на заседании ПЦК общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 11

от «10» июня 2020 г.

Председатель предметно-цикловой
комиссии

Смирнова М.В.

Составитель: Дыкина Г.В.

Адаптированная рабочая программа
разработана в соответствии с Приказом
Минобрнауки России от 02.08.2013 N 703 "Об
утверждении федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования

по профессии: 23.01.09.

«Машинист локомотива» Зарегистрировано в
Минюсте России 20.08.2013 N 29697) в
соответствии с Методическими
рекомендациями по включению основ
финансовой грамотности в образовательные
программы среднего профессионального
образования на базе общего 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

Преподаватель ОГБ ПОУ «Буйский техникум
железнодорожного транспорта Костромской
области»

1. ПА
«ФИ
2. СТ
«ФИ
3. УС
ДИС
4. КО
«ФИ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «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 23.01.09. Машинист локомотива».

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

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

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

В результате изучения учебной дисциплины «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

Формирование компетенции финансовой грамотности

В результате освоения учебной дисциплины студент должен овладевать:

общими компетенциями, включающими в себя способность

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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 140 часов в том числе: аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 70 часов; в неаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 70 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	140
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
Лабораторные работы	
Практические занятия	70
Контрольные работы	
Курсовая работа (проект) если предусмотрено	
Самостоятельная работа студента (всего)	70
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если * предусмотрено)	-
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	70
Аттестация по дисциплине	зачет

2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самостоятельная работа студента (час)	Количество аудиторных часов				
				Всего	Теоретическое обучение	Практическое (семинарные) и лабораторные занятия	Курсовое проектирование
Тема 1. Спортивные игры. Волейбол.	42	21	21	21		21	
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол	50	25	25	25		25	
Тема 3. Спортивные игры. Футбол	48	24	24	24		24	
Итого	140	70	70	70		70	

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	3 Курс		
Спортивные игры. Волейбол		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
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Волейбол как вид	21	

	спорта в России. Российские волейболисты на олимпийских играх. Приемы мяча волейболе. Методика судейства волейбола.		
Спортивные игры. Баскетбол.		50	
	Содержание учебного материала	25	
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
22	Трех очковые броски.	1	2
23	Учебная игра	1	2
24	Защита в баскетболе.	1	2
25	Учебная игра.	1	2
	Самостоятельная работа: Ведущие качества баскетболистов: быстрота, ловкость, сила. Баскетбол как вид спорта. Правила судейства. Российские	25	

	баскетболисты на олимпийских играх.		
Спортивные игры. Футбол.		48	
	Содержание учебного материала	24	
	1 Техника безопасности на занятиях	1	2
	2 футболом.	1	2
	3 Правила игры.	1	2
	4 Ведение мяча по прямой средней частью	1	2
	5 подъема.	1	2
	6 Остановка мяча подошвой в процессе	1	2
	7 ведения.	1	2
	8 Удары средней частью подъема.	1	2
	9 Обучение остановке внутренней стороной	1	2
	10 стопы.	1	2
	11 Учебная игра.	1	2
	12 Отбор мяча с выбиванием.	1	2
	13 Отбор мяча с выпадом.	1	2
	14 Учебная игра.	1	2
	15 Удары внутренней стороной стопы.	1	2
	16 Остановка внутренней стороной стопы.	1	2
	17 Ведение мяча зигзагами.	1	2
	18 Удар в цель после ведения.	1	2
	19 Учебная игра.	1	2
	20 Прием мяча в прыжке после отскока от	1	2
	21 земли.	1	2
	22 Учебная игра.	1	2
	23 Удар футбольного мяча на дальность.	1	2
	24 Зачет	1	2
	Самостоятельная работа: Методика судейства в футболе. Методика судейства в футболе. История развития футбола.	24	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала летнего стадиона спортивного оборудования

Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование спортивного игрового зала

-игровой зал с разметкой для волейбола, баскетбола, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, волейбольные мячи.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины, могут быть использованы:

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для студентов

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО И СПО. М.; Академия, 2018
2. Виленский М.Я. Физическая культура. КНОРС, 2016.
3. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Физическая культура, учебник для СПО, 2016

Для преподавателя

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для НПО И СПО. М.; Академия, 2018
2. Виленский М.Я. Физическая культура. КНОРС, 2016.
3. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Физическая культура, учебник для СПО, 2016

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.nagod.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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Формы контроля обучения: - практические занятия по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
знать/понимать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни	Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года

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 утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений	Засчитывается количество выполненных упражнений

		до момента отказа	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	6-минутный бег, м в сочетании	Результатом	Результатом

системы	с ходьбой	теста является расстояние, пройденное обучающимся.	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, прошнуровано и
заверено печатью 12

прошнуровано, заверено

Директор Т.А. Чупрова

« 25 » апреля 20 20 г.

