

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»
№ 271 от «16» августа 2021 год

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

Одобрено на
педагогическом совете
Протокол № 8
от «15» июня 2021 года

Буй
2021

СОГЛАСОВАНО

И.о. Зам. директора УПР

 / Е.В. Румянцева

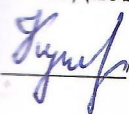
И.о. Зав. по УМО

 / Н.В. Чернявская

Зав. ВО

 / С.А. Ошарина

Методист

 / М.В. Кушнир

Рассмотрено на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 12
от «01» июня 2021 г.

Председатель цикловой комиссии

 / Гулин А.О.

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)

Преподаватель ОГБ ПОУ «Буйский техникум
железнодорожного транспорта Костромской
области»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «Адаптированная физическая культура»

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптированная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК

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).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код 1 ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК2 ОК 3 ОК 6 ОК7 ОК 11 ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.

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
в т.ч. в форме практической подготовки	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
теоретическое обучение	-
Практические занятия	70
Контрольные работы	
Самостоятельная работа студента (всего)	70
в том числе:	
Работа с информационными источниками	25
Подготовка презентационных материалов	25
Составление схем, таблиц	20
Аттестация по дисциплине	зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура».

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы (ПК, ОК, ЛР)
1	2		3	4
	3 Курс			
Спортивные игры. Волейбол			42	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7,11
	Содержание учебного материала		21	
	1	Инструктаж по технике безопасности	1	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7,11
	2	на занятиях волейболом.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	3	Правила игры.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	4	Методика судейства.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	5	Стойки в волейболе.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	6	Тактика игры.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7

	7	Прием мяча сверху.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	8	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	9	Прием мяча снизу.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	10	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	11	Нижняя подача.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	12	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	13	Нижняя боковая подача.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	14	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	15	Верхняя подача.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	16	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	17	Обучение нападающему удару.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	18	Нападающий удар.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	19	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	20	Обучение блокированию.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	21	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Волейбол как вид спорта в России. Российские волейболисты на олимпийских играх. Приемы		21	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25

	мяча волейболе. Методика судейства волейбола.		ОК 2, 3, 6, 7,11
Спортивные игры. Баскетбол.		50	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7,11
	Содержание учебного материала	25	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7,11
2	Правила игры.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
3	Тактика игры.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
4	Методика судейства.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
5	Стойки в баскетболе.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
6	Ведение мяча.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
7	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
8	Передача мяча.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
9	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
10	Ведение остановка в два шага бросок.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
11	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
12	Броски двумя руками от груди	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
13	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7

	14	Броски одной рукой от плеча.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	15	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	16	Штрафные броски. Броски с близкого	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	17	расстояния.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	18	Штрафные броски.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	19	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	20	Броски с трех точек.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	21	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	22	Трех очковые броски.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	23	Учебная игра	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	24	Защита в баскетболе.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	25	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
Самостоятельная работа: Ведущие качества баскетболистов: быстрота, ловкость, сила. Баскетбол как вид спорта. Правила судейства. Российские баскетболисты на олимпийских играх.			25	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7,11
Спортивные игры. Футбол.			48	
	Содержание учебного материала		24	
	1	Техника безопасности на занятиях	1	2
	2	футболом.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7

	3	Правила игры.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	4	Ведение мяча по прямой средней частью	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	5	подъема.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	6	Остановка мяча подошвой в процессе	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	7	ведения.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	8	Удары средней частью подъема.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	9	Обучение остановке внутренней стороной	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	10	стопы.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	11	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	12	Отбор мяча с выбиванием.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	13	Отбор мяча с выпадом.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	14	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	15	Удары внутренней стороной стопы.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	16	Остановка внутренней стороной стопы.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	17	Ведение мяча зигзагами.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	18	Удар в цель после ведения.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7

	19	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	20	Прием мяча в прыжке после отскока от	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	21	земли.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	22	Учебная игра.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	23	Удар футбольного мяча на дальность.	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	24	Зачет	1	ЛР 9,12,14,25 ОК 2, 3, 6, 7
	Самостоятельная работа: Методика судейства в футболе. Методика судейства в футболе. История развития футбола.		24	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2, 3, 6, 7,11

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, который удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 1178-02 с изменениями от 29.12.2008г), летнем стадионе, спортивного оборудования, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного игрового зала.

-игровой зал с разметкой для волейбола, баскетбола и мини - футбола, прыжков в длину с места.

-кардио и силовые тренажёры

-мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

- Компьютер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

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.-214с.(Среднее профессиональное образование)
3. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.(Среднее профессиональное образование)

3.2.2.Дополнительные источники

1. 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).
2. 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).
3. 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”».
4. 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».
5. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция).
6. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
7. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- 8.www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Контроль результатов освоения учебной дисциплины

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Адекватное использование профессиональной терминологии Правильное построение простых предложений, диалогов в утвердительной и вопросительной форме	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. Текущий контроль: - защита по практическим занятиям; - оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы:
<i>Общие умения</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям -Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.	- 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. Текущий контроль: - защита по практическим занятиям; - оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы:

	-Точность оценки -Соответствие требованиям инструкций, регламентов -Рациональность действий и т.д.	презентаций, - экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий Промежуточная аттестация: - экспертная оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете
--	--	--

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)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное	Результатом теста является расстояние, пройденное

легких, бронхиальная астма и др.)		обучающимся.	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
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

Директор _____ г. А. А. Цурикова
«16» августа 2021 г.