

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 года

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00 «Адаптированная физическая культура»

подготовка квалифицированных рабочих и служащих по профессии

35.01.14. «Мастер по техническому обслуживанию машинно-тракторного парка»

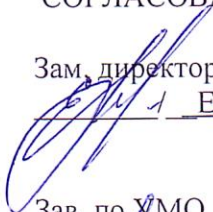
Одобрено на
педагогическом совете
Протокол № 8
от «15» июня 2021 года

г. Буй

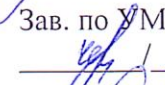
2021 г.

СОГЛАСОВАНО

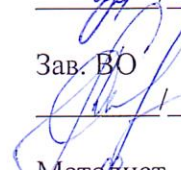
Зам. директора УПР

 / Е.В. Румянцева

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

 / Дыкина Г.В.

Составитель: Дыкина Г.В.



Адаптированная рабочая программа разработана в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 02.08.2013 N 709 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 35.01.14. «Мастер по техническому обслуживанию машинно-тракторного парка» Зарегистрировано в Минюсте России 20.09.2013 N 29550) и с учетом соответствующей Примерной основной образовательной программой

Преподаватель ОГБ ПОУ «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы ФК.00 «Адаптированная физическая культура»	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Адаптированная физическая культура»	5
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 «Адаптированная физическая культура».....	9
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ФК.00 «Адаптированная физическая культура».....	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

«Адаптированная физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина «Адаптированная физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: 35.01.14. «Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-транспортного парка» базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптированная физическая культура» предназначена для организации занятий по «Физической культуре» при реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, 3, 6, 7, 8

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 ОК 7 ОК 8 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;
ОК2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 11 ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25		- 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)	80
в т.ч. в форме практической подготовки	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретическое обучение	
Практические занятия	40
Самостоятельная работа студента (всего)	40
в том числе:	
Работа с информационными источниками	10
Подготовка презентационных материалов	15
Составление схем, таблиц	15
Промежуточная 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				
Тема 1. Спортивные игры. Волейбол.			40	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2,3,6,7,8,11
	Содержание учебного материала		20	
	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2,3,6,7,8,11
	2	Правила игры в волейбол	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	3	Судейство в волейболе	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	4	Стойка игрока.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	5	Учебная игра	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	6	Прием двумя руками сверху		ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	7	Прием двумя руками снизу.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	8	Подачи в волейболе.	1	ЛР 5,8,10,12,25

	9	Нижняя подача.	1	ОК 2,3,6,7,8 ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	10	Нижняя боковая подача.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	11	Учебная игра	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	12	Верхняя подача.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	13	Учебная игра	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	14	Прямой нападающий удар.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	15	Индивидуальные действия в нападении.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	16	Командные действия в нападении.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	17	Тактика защиты	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	18	Индивидуальные действия в защите (одиночный блок).	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	19	Командные действия в защите (групповое блокирование)	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	20	Соревновательная игра внутри группы.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Судейство в волейболе. Написание конспекта. Основные технические приемы при игре в волейбол. Спортивная тренировка. Что такое? Основы техники игры в волейбол. Основы тактики в волейболе		20	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2,3,6,7,8,11
	Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.			40
Содержание учебного материала		20		
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях	1	ЛР 1-6,8-10, 12,	

		баскетболом.		14, 25 ОК 2,3,6,7,8,11
	2	Правила игры.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	3	Методика судейства.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	4	Тактика игры.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	5	Индивидуальные защитные действия	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	6	Учебная игра.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	7	Командные защитные действия	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	8	Стойки в баскетболе.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	9	Ведение мяча в низкой средней стойке	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	10	Передача мяча.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	11	Передача мяча двумя руками от груди	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	12	Учебная игра.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	13	Передача мяча с отскоком.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	14	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	15	Перехват мяча.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	16	Броски с близкого расстояния.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	17	Учебная игра.	1	ЛР 5,8,10,12,25

				ОК 2,3,6,7,8
	18	Штрафные броски, одной рукой от плеча	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	19	Штрафные броски, двумя руками от груди	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	20	Соревновательная игра в группе.	1	ЛР 5,8,10,12,25 ОК 2,3,6,7,8
	Самостоятельная работа: Правила игры в баскетбол. История и тенденции развития баскетбола. Судейство в баскетболе. Ведущие качества баскетболистов: быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость. Виды соревнований в баскетболе. Координационные способности баскетболиста (характеристика, способы методы и развития). Травматизм при игре баскетбол.		20	ЛР 1-6,8-10, 12, 14, 25 ОК 2,3,6,7,8,11
Итого			80	

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)

9. www.goup32441.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

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

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 до	Засчитывается количество выполненных упражнений до

		момента отказа	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,	Результатом теста является расстояние,

		пройденное обучающимся.	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, скреплено и
заверено печатью 13

Ветнардина /метод/

Директор Чустрова Т.А. Чустрова

«16» авг 2021 г.

