

Департамент образования и науки Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской
области»

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА
НА 2023-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПРИКАЗ ДИРЕКТОРА
№ 218 от «15» 08 2023 г.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПРИКАЗ ДИРЕКТОРА
№ 218 от «15» 08 2022 г.

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

43.01.06 «Проводник на железнодорожном транспорте»

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

г. Буй
2021 г.

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

/ А.О.Гулин

Составитель:

Дыкина Г.В.

Адаптированная рабочая программа разработана
в соответствии с Приказом Минобрнауки
России от 02.08.2013 N 727 "Об утверждении
федерального государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по профессии: 43.01.06 «Проводник
на железнодорожном транспорте»
Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2013
N 29741

Преподаватель ОГБ ПОУ БТЖТ
Костромской области»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Адаптированная физическая культура»

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 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7

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 11 ЛР 11, 12	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)	88
в т.ч. в форме практической подготовки	44
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
Теоретическое обучение	-

Практические занятия	44
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа студента (всего)	44
в том числе:	
Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии (реферат, расчетно-графическая работа, внеаудиторная самостоятельная работа и т.п.).	44
Промежуточная аттестация в форме	<i>дифференцированного зачета</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «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.			88	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
	Содержание учебного материала		21	
	1	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
	2	Инструктаж по технике безопасности.	1	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
	3	Правила игры в волейбол.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	4	Судейство в волейболе	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	5	Перемещение и стойки .	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	6	Учебная игра.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	7	Передачи в волейболе.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	8	Верхняя передача.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	9	Нижняя передача	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6

	10	Подачи в волейболе.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	11	Нижняя подача в волейболе.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	12	Боковая подача в волейболе	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	13	Верхняя подача в волейболе	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	14	Тактика нападения.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	15	Индивидуальные действия в нападении	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	16	Тактика защиты	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	17	Индивидуальные действия в защите.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	18	Командные действия в защите и нападении.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	19	Нападающий удар	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	20	Блокирование.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	21	Соревновательная игра внутри группы.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
Самостоятельная работа обучающихся: 1.Правила игры в волейбол. 2.Судейство в волейболе. 3.Написание конспекта. 4.Основные технические приемы при игре в волейбол. 5 Спортивная тренировка. Что такое? 6.Основы техники игры в волейбол. 7.Основы тактики в волейболе.			21	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
Тема 2. Спортивные игры. Баскетбол.				ЛР 11,12

Содержание учебного материала		23	
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.	1	ЛР 11,12
2	Правила игры.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
3	Судейство в баскетболе	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
4	Тактика игры.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
5	Индивидуальные защитные действия	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
6	Командные защитные действия	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
7	Тактика свободного нападения.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
8	Методика судейства.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
9	Стойки в баскетболе.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
10	Перемещения.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
11	Ведение мяча.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
12	Ведение мяча в низкой, средней стойке.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
13	Передача мяча.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
15	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
16	Перехват мяча.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6

	17	Броски с близкого расстояния.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	18	Броски одной от плеча.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	19	Броски двумя руками от груди.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	20	Штрафные броски.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	21	Броски с трех точек.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	22	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	23	Соревновательная игра в группе.	1	ЛР 11,12 ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Правила игры в баскетбол. 2.История и тенденции развития баскетбола. 3.Судейство в баскетболе. 4.Ведущие качества баскетболистов: быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость. 5. Виды соревнований в баскетболе. 6.Кординационные способности баскетболиста (характеристика, способы методы и развития). 7.Травматизм при игре баскетбол.		23	ЛР 11,12 ОК2,3,6,7,11
Итого			88	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для освоения рабочей программы учебной дисциплины в техникуме имеется спортивный зал который удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 1178-02 с изменениями от 29.12.2008г)., летний стадион, использование 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. Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. 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

<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, 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, скреплено и
заверено печатью

14

Г.А. Чупрова

Директор

Г.А. Чупрова

« 16 »

08

2021 г.

