

Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

/Ю.И. Угримова/

августа 2020 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФК. Физическая культура

по профессии

23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

Курск, 2020

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и ОБЖ

Протокол №1

от 31 августа 2020 г.

Председатель цикловой комиссии


_____ /Е.С.Алипова/

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1545) по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, на основании примерной основной образовательной программы 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, регистрационный номер: 08.01.25-170331, дата регистрации в реестре: 31.03.2017, методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденных Минобрнауки от 20 апреля 2015 г. № 06-830 вн. (Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443).

Составитель (автор): Степанова М.В., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин, входящей в укрупнённую группу профессий 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям: 23.01.07 Машинист крана (крановщик), 23.01.03 Автомеханик и др.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:
дисциплина изучается в рамках раздела ФК.00 Физическая культура.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
В результате освоения раздела дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Компетенции:

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 коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **88 часов**, в том числе:
обязательной практической учебной нагрузки обучающегося **44 часа**;
самостоятельной работы обучающегося **44 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
практические занятия	30
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
в том числе:	
-домашние контрольные работы по разделам;	
- подготовка докладов, сообщений;	
выполнение домашнего задания;	
- выполнение индивидуального задания;	
- выполнение индивидуального проекта.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретический		20
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия:	-
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка сообщения	2
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия.	-
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата	2
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2
	Лабораторные работы	-

	Практические занятия	-
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка сообщения	2
Тема 1.4. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия.	-
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка реферата	2
Тема 1.5 Социально-биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала Социально-биологические основы физической культуры и спорта	2
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	-
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка реферата	2
Раздел 2. Методико- практический		66
Тема 2.1. Физические способности человека и их развитие с	Содержание учебного материала	4
	Физические способности человека и их развитие с учетом своих возможностей	2
	Лабораторные работы	-

учетом своих возможностей	В том числе практических занятий:	-
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся подготовка реферата	2
Тема 2.2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов, профессионально- прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей	Содержание учебного материала	62
	Лабораторные работы	-
	В том числе практических занятий:	
	Освоения отдельных элементов, профессионально-прикладной физической подготовки с учетом своих возможностей по индивидуальной программе	30
	Контрольные работы	-
	Самостоятельная работа обучающихся Разработка индивидуальных упражнений для утренней зарядки	32
	Дифференцированный зачет	2
Всего:		88

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины в колледже имеются специальные помещения: спортивный зал, стадион, тренажерный зал, которые удовлетворяют требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

1. Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.

2. Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

3. Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

4. Спортивный инвентарь:

гимнастика:

- обруч пластмассовый
- палка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- лента гимнастическая
- мяч резиновый
- мяч набивной
- гантели
- штанга
- эспандер
- коврик для занятий гимнастикой
- подвесной снаряд для канатов
- маты гимнастические

легкая атлетика:

- стойки для прыжков в высоту
- рулетка
- мяч для метания
- эстафетная палочка
- свисток судейский
- секундомер

баскетбол:

- мяч баскетбольный
- стойка баскетбольная напольная
- щит баскетбольный с фермой, кольцом
- сетка для б/б кольца

волейбол:

- мяч волейбольный
- сетка волейбольная

мини-футбол:

- мяч футбольный
- ворота
- сетка для ворот

настольный теннис:

- стол
- ракетки
- мяч

5. Технические средства обучения:

- диски с записями мелодий
- компьютер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основная литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2017г.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура: учебник /. – М.: КноРус, 2017
2. Виленский М. Я., Горшков А.Г. Физическая культура (Среднее профессиональное образование)– М.: КноРус, 2016
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
4. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат)

Интернет-ресурсы:

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637.
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distsipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html>.
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабак%20В.Е.%20Жабак%20Т.В.%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<p>Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера -ведение календаря самонаблюдения <p>Оценка подготовленности студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой. Подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.