

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский техникум-интернат»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00 Физическая культура

46.01.02 Архивариус

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
предметно-цикловой комиссии
общегуманитарных и социально-
экономических дисциплин
от «27» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР
_____ Н.Л. Мелкова
«__» _____ 20__ г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 *Физическая культура* разработана на основе:

- ФГОС СПО по профессии 034700.02 Архивариус (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 654);
- Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного Министерством науки и образования от 20.04.2015 № 06-830;
- учебного плана группы, утвержденного директором ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России, от 27.08.2024.

Организация-разработчик: ФКПОУ «Кунгурский техникум-интернат» Минтруда России.

Разработчик: Жукова Лариса Ивановна, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт адаптированной рабочей программы дисциплины	3
2.	Структура и содержание дисциплины	5
3.	Условия реализации дисциплины	11
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	13

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа дисциплины является частью рабочей ППКРС в соответствии с ФГОС СПО по профессии 46.01.02 Архивариус.

Квалификация выпускника – архивариус.

Адаптированная рабочая программа разработана в отношении разнонозологической учебной группы обучающихся, имеющих документально подтверждённые нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, соматические заболевания и поддающиеся коррекционнервно-психические нарушения или сочетанные нарушения.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС

Дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в обязательную часть общепрофессионального учебного цикла.

Общепрофессиональный цикл общепрофессиональных дисциплин обязательной части ФГОС СПО по профессии 46.01.02 Архивариус. Предшествующими дисциплинами являются ОУД.05 Физическая культура, ОУД.06 Основы безопасности жизнедеятельности. Знания и умения, полученные при изучении дисциплины ФК.00 Физическая культура, могут применяться в профессиональной деятельности, личном здоровом образе жизни.

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 дисциплины обучающейся должен **знать**:

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

Коды и формулировка формируемых общих (ОК) и профессиональных компетенций (ПК):

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в

	том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 7	Формировать личность, которая будет способна на основе полученных знаний, умений, навыков свободно ориентироваться, самореализовываться, саморазвиваться и самостоятельно принимать правильные решения в быстроизменяющихся окружающих условиях.

Перечень формируемых личностных результатов программы воспитания Учреждения

(далее ЛРв):

ЛРв 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛРв 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.
ЛРв 14	Готовый, соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **124 часа**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **62 часа**;

самостоятельной работы обучающегося **62 часа**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Содержание адаптированной программы дисциплины разрабатывается с учетом требований профессионального стандарта и соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	124
Обязательная аудиторская учебная нагрузка (всего)	
В том числе [*] :	
практические занятия, из них:	62
<i>дифференцированный зачет</i>	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62
в том числе ^{**} :	
внеаудиторная самостоятельная работа	62
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций и личностные результаты</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	<p>Практическое занятие № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Самостоятельная работа Написание реферата по теме «ЗОЖ».</p>	2	ОК 2,6,7 ЛРв 9,10,14
<i>Раздел 1. Легкая атлетика</i>		<i>12</i>	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	<p>Практическое занятие № 2 Техника бега на короткие и средние дистанции.</p> <p>Практическое занятие № 3 Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Самостоятельная работа Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике.</p>	2	ОК 2,6,7 ЛРв 9,10,14
Тема 1.2. Техника прыжка в длину с разбега	<p>Практическое занятие № 4 Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивание от планки, приземлении.</p> <p>Самостоятельная работа Посещение спортивных секций по легкой атлетике; написание рефератов на тему «Легкая атлетика».</p>	2	ОК 2,6,7 ЛРв 9,10,14
		4	

Раздел 2. Гимнастика		18	
Тема 2.1. Строевые упражнения	Практическое занятие № 5 Строевые упражнения. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала.	2	ОК 2,6,7 ЛРВ 9,10,14
	Самостоятельная работа Написание реферата по теме «Гимнастика».	2	
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие № 6 Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук.	2	ОК 2,6,7 ЛРВ 9,10,14
Тема 2.3. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие № 7 Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений.	2	ОК 2,6,7 ЛРВ 9,10,14
	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники акробатических Упражнений.	2	ОК 2,6,7 ЛРВ 9,10,14
	Самостоятельная работа Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	8	
Раздел 3. Лыжная подготовка		16	
Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие № 9 Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление с техникой передвижения классическим коньковым стилями. Изучение техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	ОК 2,6,7 ЛРВ 9,10,14
Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие № 10 Техника спусков и подъемов торможение плугом полу – плугом, экстренное торможение.	2	ОК 2,6,7 ЛРВ 9,10,14
	Практическое занятие № 11 Ознакомление с техникой спусков и подъемов торможение плугом и полу – плугом, экстренного торможения.	2	

	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники спусков и подъемов торможения плугом и полу – плугом, экстренного торможения. Практическое занятие: Прохождение дистанции 3, 5, 10 км. Ознакомление с техникой прохождения дистанции.	2	ОК 2,6,7 ЛРВ 9,10,14
	Самостоятельная работа - посещение спортивной секции по лыжной подготовке; - участие в соревнованиях по лыжам; - написание реферата по теме «Лыжная подготовка».	8	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		32	
Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие № 13 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	ОК 2,6,7 ЛРВ 9,10,14
	Самостоятельная работа Посещение спортивной секции по волейболу.	4	
	Практическое занятие № 14 Ознакомление с техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 15 Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 16 Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Практическое занятие № 17 Дифференцированный зачет.	2	
	Практическое занятие № 18 Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа Участие в соревнованиях по волейболу	4	
Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие № 19 Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	2	ОК 2,6,7 ЛРВ 9,10,14

Тема 4.4. Двусторонняя игра.	Практическое занятие № 20 Ознакомление с техникой двусторонней игры. Двусторонняя игра.	2	ОК 2,6,7 ЛРв 9,10,14
	Самостоятельная работа Изучение всех правил по волейболу. Судейство соревнований по волейболу.	8	
<i>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол</i>		20	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие № 21 Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	2	ОК 2,6,7 ЛРв 9,10,14
Тема 5.2. Комбинационные действия	Практическое занятие № 22 Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	ОК 2,6,7 ЛРв 9,10,14
	Практическое занятие № 23 Ознакомление и изучение с правильностью выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры.	2	
	Практическое занятие № 24 Совершенствование штрафных бросков.	2	
	Практическое занятие № 25 Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа Участие в соревнованиях по баскетболу; судейство соревнований по баскетболу.	10	
<i>Раздел 6. Общая физическая подготовка</i>		22	
Тема 6.1 Общая физическая подготовка	Практическое занятие № 26 Техника выполнения упражнения силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	2	ОК 2,6,7 ЛРв 9,10,14
	Практическое занятие № 27 Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	

	Самостоятельная работа Написание реферата по теме «Общая физическая подготовка».	2	
	Практическое занятие № 28 Совершенствование техник выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	2	
Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 29 Воспитание физических качеств и двигательных способностей.	2	ОК 2,6,7 ЛРВ 9,10,14
	Практическое занятие № 30 Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	2	
	Самостоятельная работа Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	8	
	Практическое занятие № 31 Дифференцированный зачёт.	2	
ВСЕГО:		124	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, оснащенного спортивным оборудованием и спортивным инвентарём по видам спорта:

- волейбольная сетка;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамьи;
- шведская стенка;
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- столы для настольного тенниса, ракетки, шарики;
- тренажеры для проработки различных групп мышц (гантели, беговая дорожка, многофункциональные тренажеры, велотренажер, скамья для жима лежа и сидя, грифы, блины);
- защитные сетки на стены;
- мелкий спортивный инвентарь (обручи, гимнастические скакалки, гимнастические коврики, диски здоровья, эстафетные палки, кубики для челночного бега).

3.2. Педагогические технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода при изучении дисциплины в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий: интерактивная учебная лекция, дискуссия, анализ конкретных ситуаций, просмотр и обсуждение видеофильмов, проблемное обучение, игровые технологии, технология дифференцированного-физкультурного образования.

Реализация учебной дисциплины осуществляется очно. В случае необходимости возможен переход на электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ), которое предполагает, как самостоятельное прохождение материала обучающимися, так и с помощью методического сопровождения преподавателя: просмотр видеолекций, видеороликов, художественных и документальных фильмов по теме занятия, изучение документов с лекциями преподавателя в программах Word или PowerPoint, повторение комплексов физических упражнений. Общение преподавателя и студентов в таком случае осуществляется через беседу и обмен личными сообщениями в сети Интернет.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.
2. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник / В.И Лях. - М.:Просвещение, 2019 г. - 237 с.

Дополнительная литература:

1. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для СПО / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448720>
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для СПО / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Электронные образовательные ресурсы:

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/454184>
2. Физическая культура: учебное пособие для СПО / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст:электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>
3. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/448769.4>.
4. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для СПО /В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в ходе текущего контроля индивидуальных образовательных достижений и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится преподавателем следующими формами и методами: устный опрос, тестирование, выполнение всех практических работ, проверка выполненных самостоятельных внеаудиторных работ, сдача нормативов и норм ГТО.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья осуществляется входной контроль, назначение которого состоит в определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Форма входного контроля для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья - тестирование. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность. Форма контроля для обучающихся устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме дифференцированного зачета в виде тестирования с учетом выполненных все практических работ и сдача нормативов. При необходимости для инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается увеличение времени на подготовку к дифференцированному зачету.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, экспертной оценки выполнения утренней гигиенической гимнастики, техники самомассажа, контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, экспертной оценки выполнения комплекса упражнений для зрительного анализатора, выполнения комплекса упражнений для осанки, дыхательной гимнастики специальных упражнений по профессии, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Экспертная оценка выполнения комплекса специальных упражнений по профессии, сдача норм ГТО.</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни. 	<p>Устный и письменный контроль по разделам, выполнение практических и самостоятельных работ.</p>