

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Самарской области**  
**«Технологический колледж имени Н.Д. Кузнецова»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБПОУ «ТК им. Н.Д. Кузнецова»  
А.Н. Сакеев  
« 26 » \_\_\_\_\_ 2017 г.



**Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины**

**ФК. 01 Физическая культура**

обще профессионального учебного цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по  
профессии:

**38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской)  
службы**

**Самара, 2017**

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно - диспетчерской) службы, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 02 августа 2013 года №692.

Адаптированная рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования (Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 20 апреля 2015г. № 06-830вн).

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

**Организация-разработчик:**

ГБПОУ «ТК им. Н.Д. Кузнецова»

**Разработчики:**

Быков А.В., преподаватель

Шляпников Г.С., преподаватель

Рассмотрено на заседании ПЦК дисциплин профессионального цикла гуманитарного и социально- экономического профиля

Председатель ПЦК Румянцева Е.А.

Протокол № 10 От «06» июня 2017г.



Одобрено методическим советом ГБПОУ «ТК им. Н.Д. Кузнецова»

Председатель методического совета Богданаш А.В.

Протокол № 10 От «19» июня 2017г.



## СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	3
1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ....	4
2. СОДЕРЖАНИЕ АДАптиРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И.....	
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	6
2.1. Объем адаптированной учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание адаптированной учебной дисциплины	
Физическая культура .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАптиРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	9
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению .....	9
3.2. Информационное обеспечение .....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАптиРОВАННОЙ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	12
ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ	
ПРОГРАММУ .....	13

# 1. ПАСПОРТ АДАптиРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) профессиям среднего профессионального образования: 38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы

### 1.2. Место адаптированной учебной дисциплины в структуре ППКРС: ФК 00 Физическая культура

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

Код	Наименование результата обучения
У. 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

Код	Наименование результата обучения
Зн. 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
Зн. 2	основы здорового образа жизни

Дисциплина направлена на формирование общих компетенций (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
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 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

<b>ОК 6.</b>	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
<b>ОК 7.</b>	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение адаптированной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1. Объем адаптированной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	<b>36</b>
контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>Не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	<i>Не предусмотрено</i>
Подготовка сообщений	<b>8</b>
Составление таблицы	<b>4</b>
Отработка комплексов физических упражнений	<b>28</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание адаптированной учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Код образовательного результата	Уровень освоения
1	2	3		4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Роль физической культуры в жизни общества.</b>	12		
<b>Тема 1.1.</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<b>Содержание учебного материала</b>	6	Зн 1, Зн 2	1
	Значение и роль занятий физической культурой и спортом			
	<b>Лабораторные работы</b>	Не предусмотрено		
	<b>Практические занятия</b>	Не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	Не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение «Физическая культура в 21 веке»	4		
<b>Тема 1.2.</b> Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	6	Зн 1, Зн 2	2
	Гигиена и форма одежды. Критерии эффективности здорового образа жизни.			
	<b>Лабораторные работы</b>	Не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b>	Не предусмотрено		
	<b>Контрольные работы</b>	Не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление таблицы «Различия в основных способах передвижения человека»	4		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья.</b>	34		
<b>Тема 2.1.</b> Физкультурно – оздоровительная деятельность.	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	<b>Лабораторные работы</b>	Не предусмотрено		
	<b>Практическое занятие</b> 1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий	34	У 1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Код образовательного результата	Уровень освоения
	по профилактике и коррекции нарушений осанки 2. Комплексы упражнений на развитие физических качеств 3. Комплексы дыхательных упражнений. 4. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий. Проведение элементарных соревнований.			
	<b>Контрольные работы</b>	Не предусмотрено		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовить сообщение «Физические нагрузки для развития основных физических качеств» Отработка комплексов физических упражнений	32		
Дифференцированный зачёт		2		
<b>Всего:</b>		80		



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличие специально оборудованного кабинета адаптивной физической культуры с учетом потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

##### Оборудование кабинета:

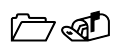


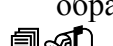
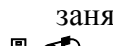
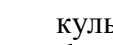
тренажеры для занятий адаптивной физической культурой, необходимый адаптивный инвентарь

#### 3.2. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

#### Основные источники

##### для студентов

-  Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
-  Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
-  Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
-  Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
-  Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
-  Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

##### для преподавателей

1. Для преподавателей 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 изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 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. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.
13. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура. — М.: ФиС, 2013.
14. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. — М.: ФиС, 2013.
15. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей. — М.: Медицина, 2014.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://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 АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Обучающийся должен уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Проверка выполнения комплексов; Наблюдение за действиями по самоконтролю во время учебного занятия; Сдача контрольных нормативов по разделам программы
<b>Обучающийся должен знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	
основы здорового образа жизни	

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

к адаптированной рабочей программе учебной дисциплины ФК Физическая культура

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	Интерактивная лекция с применением видео- и аудиоматериалов	ОК 1, ОК 3, ОК 5
2	Основы здорового образа жизни	4	Интерактивная лекция с применением видео- и аудиоматериалов	ОК 4, ОК 6, ОК 2

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
<p>Основание:</p> <p>Подпись лица внесшего изменения</p>	

**Быков А.В., преподаватель  
Шляпников Г.С., преподаватель  
ГБПОУ «ТК им. Н.Д. Кузнецова»**

**Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины**

**ФК. 01 Физическая культура**

обще профессионального учебного цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

**38.01.01 Оператор диспетчерской (производственно-диспетчерской) службы**