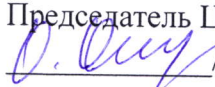


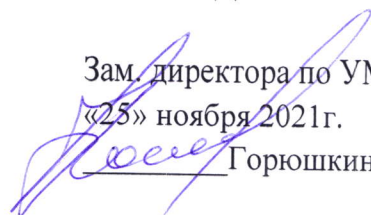
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК  
Протокол № 7  
«25» ноября 2021г.  
Председатель ЦК  
 /Осетрова О.А.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР  
«25» ноября 2021г.  
 Горюшкина Н.Е.

**АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**

**ФК.00 Физическая культура**

Адаптированная образовательная программа  
для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья  
(с нарушением слуха)

**по профессии 54.01.10 Художник росписи по дереву**

форма обучения очная

2021 г.

Адаптированная программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 54.01.10 (072608.03 ) Художник росписи по дереву, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 672 от 2 августа 2013 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 года (регистрационный № 29497) с учетом запросов работодателей на дополнительные результаты освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, не предусмотренных ФГОС СПО.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС, утвержденных Министерством образования и науки РФ по профессиям начального профессионального образования: Художник росписи по дереву (54.01.10)

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

учебная дисциплина принадлежит к профессиональному циклу

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

### **1.4. В результате освоения дисциплины обучающиеся, осваивают элементы компетенций:**

**Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках дисциплины**

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 команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, коллегами.

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

**2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00 Физическая культура**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>96</b>
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>48</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>48</b>
в том числе:	
Лекции	--
практические занятия (если предусмотрено)	<b>48</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



	<b>Самостоятельная работа</b> Отжимания. Комплекс дыхательных упражнений. Обруч крутить 10-15 минут. <b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.	2	10	
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>		52	
<b>Тема 3.1</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача. Перемещения, передачи, подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар, блокирование. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам. Тактика нападения и защиты. Подготовка либеро. Игра ногой. Правила игры. Игра по правилам. <b>Самостоятельная работа</b> Броски, ловля, передача мяча в стену, партнеру. Отжимание у стены, от пола. Бег в медленном темпе до 45 минут. Нижняя, верхняя подача мяча. ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.	2	14	<b>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>
		2	14	
<b>Тема 3.2</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила игры, техника безопасности. Ведение, ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Прием техники защиты – перехват. Приемы, применяемые против броска, накрывание. Тактика нападения. Тактика защиты. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. <b>Самостоятельная работа</b> Броски мяча с партнером или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину. <b>Контроль.</b> Измерение пульса самим занимающимся с занесением в дневник, который показывается по требованию преподавателя или в конце каждого семестра.	2	12	<b>ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 7</b>
		2	12	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	3	1	
	<b>Всего</b>		<b>48+48=96</b>	

**Уровни освоения учебного материала:**

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивного зала. Оборудование учебного кабинета: Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, турник, гимнастический скамейки, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол). Технические средства обучения: Сетка волейбольная, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, секундомер, лыжи, палки, лыжные ботинки, коврики гимнастические, магнитофон, рулетка, гранаты метательные, оборудование для настольного тенниса, ракетки и воланчики для бадминтона, гантели гимнастические, набивные мячи, гимнастические ленты, оборудование для прыжков в высоту.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2017.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2018.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2016.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2017.
5. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.
6. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2014.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2018.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2014.
5. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
6. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

Ресурсы сети Internet

1. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>
2. Академия профессионального образования <http://www.online-academy.ru>
3. Российское образование Федеральный портал <http://www.edu.ru/>
4. Издательский дом ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ <http://1september.ru/>
5. Всероссийский интернет-педсовет <http://pedsovet.org/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Физические упражнения, правильное питание, закаливание.
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, обще-физическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Рациональный режим дня, утренняя гимнастика, ежедневные занятия
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Силовые (перекладина, брусья)
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Дни здоровья, спортбазы, туризм.
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Дозировка.

функциональных возможностей своего организма	
обучающийся должен знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Занятия традиционными и нетрадиционными оздоровительными системами.
обучающийся должен знать способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях. Упражнения на выносливость (бег 1000м)
обучающийся должен знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Обще-развивающие упражнения, обще-физическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.