
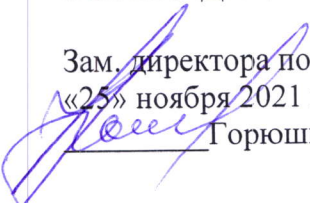


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК
Протокол № 7
«25» ноября 2021 г.
Председатель ЦК
 /Касяненко Л.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР
«25» ноября 2021 г.

Горюшкина Н.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

название дисциплины

Адаптированная образовательная программа
по специальности (профессии)
среднего профессионального образования
(с нарушением слуха)

09.01.01 «Наладчик аппаратного и программного обеспечения»

Форма обучения

очная

2021 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 852) и 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»

Автор-разработчик:

Пивоваров Б.Р. – преподаватель ГБПОУ МО «Дмитровский техникум»

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла адаптированной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии.

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций.

Рабочая программа адаптирована для обучения обучающихся с нарушением слуха и с учетом особенностей их психологического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР.02	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном 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	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий
Объем программы учебной дисциплины, из них:	<i>Количество часов с учетом самостоятельной работы и консультаций</i>	<i>Количество часов с учетом самостоятельной работы и консультаций</i>
Во взаимодействии с преподавателем, в том числе:	80	3
лекции	-	
практические занятия	40	3
лабораторные работы		
семинарские занятия		
Самостоятельная работа	40	
Консультации		
Промежуточная аттестация Форма аттестации – дифференцированный зачет		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		10	-	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	6	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР.02
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека			
	2. Бег на короткие дистанции			
	3. Челночный бег 3*10, 6*10			
	4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3*10, 6*10			
	5. Бег на длинные дистанции			
	6. Выполнение контрольного норматива бег на длинные дистанции (2000м)			
	В том числе, практических занятий	6	-	
Самостоятельная работа обучающихся	7	-		
Тема 1.2. Прыжки в длину. Метание мяча, гранаты	Содержание учебного материала	4	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР.02
	1. Прыжки в длину с места			
	2. Выполнение контрольного норматива прыжки в длину с места			
	3. Метание гранаты			
	4. Выполнение контрольного норматива метание гранаты			
	В том числе, практических занятий	4	-	
Самостоятельная работа обучающихся	5	-		
Раздел 2. Волейбол		15	-	
Тема 2.1. Передачи мяча	1. Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры	5	1	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР.02
	2. Верхняя и нижняя передача над собой			
	3. Верхняя передача в парах и в парах через сетку			
	4. Нижняя передача в парах и в парах через сетку			
	5. Выполнение контрольного норматива верхняя и нижняя передача			
	В том числе, практических занятий	5	-	
Самостоятельная работа обучающихся	5	-		
Тема 2.2.	1. Прием мяча снизу в парах	5	-	ОК 2 ОК 3
	2. Прием мяча в парах через сетку			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Прием мяча	3. Прием мяча снизу во время двусторонней игры	5	-	ОК 6 ОК 7 ЛР.02
	4. Выполнение контрольного норматива прием мяча снизу в парах			
	5. Двусторонняя игра			
	В том числе, практических занятий			
	Самостоятельная работа обучающихся	5		
Тема 2.3. Атакующие и защитные удары	1. Нападающий удар в парах, в парах через сетку	5	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР.02
	2. Выполнение контрольного норматива нападающий удар			
	3. Двусторонняя игра			
	4. Блокирование в парах, блокирование во время игры			
	5. Выполнение контрольного норматива блокирование в парах			
	В том числе, практических занятий			
	Самостоятельная работа обучающихся	5		
Раздел 3. Баскетбол		13		
Тема 3.1 Технические элементы	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры	11	-	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР.02
	Ведение мяча			
	Ловля и передача мяча			
	Броски по кольцу со штрафной линии			
	Выполнение контрольного норматива броски по кольцу со штрафной линии			
	Двусторонняя игра			
	Передвижение по площадке во время игры			
	Остановки и повороты			
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения и ловли мяча			
	Выполнение контрольного норматива техника передвижения и ловля мяча			
	Двусторонняя игра			
	В том числе, практических занятий			
	Самостоятельная работа обучающихся	11	-	
Тема 3.2 Тактика игры	Тактические действия в защите	2	1	ОК 2 ОК 3
	Двусторонняя игра			
	В том числе, практических занятий			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	из них с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Самостоятельная работа обучающихся	2		ОК 6 ОК 7 ЛР.02
Самостоятельная работа обучающихся		40		
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	-	
Всего:		80	3	

Практическая подготовка также включает в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется непосредственно в образовательной организации.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «Физическая культура»

В рамках смешанного обучения при изучении дисциплины используется электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.

Используются электронные образовательные ресурсы, платформы: Цифровой колледж Подмосковья <https://e-learning.tspk-mo.ru>; Moodle <https://moodle.org>; ЯКласс <https://www.yaklass.ru>; Zoom <https://zoom.us> и др.

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

- Спортивный зал;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- турник металлический навесной;
- гимнастическая стенка;
- сетка волейбольная;
- щиты баскетбольные;
- теннисный стол;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- скакалки.
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Специальные условия реализации программы учебной дисциплины

При использовании дистанционных образовательных технологий, электронного обучения в условиях смешанного обучения обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде с применением специальных технических и программных средств.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями слуха) обеспечиваются печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации, а именно:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для самообразования студентам с ограниченными возможностями здоровья могут понадобиться адаптивные технические средства, снижающие степень дискомфорта в процессе обучения в соответствии с их нозологией. Обучающиеся с ограничениями по слуху могут воспользоваться индивидуальными техническими средствами (аппараты «Глобус», «Монолог», индивидуальными слуховыми аппаратами, компьютерной аудио-гарнитурой, наушниками и т.д.) при прослушивании необходимой информации.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.3.1. Рекомендуемые печатные издания

Информационное обеспечение содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник/ А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2018

3.3.2. Рекомендуемые электронные издания (электронные ресурсы)

1. Бароненко, В. А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2017. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/180800> ограниченный по логину и паролю

3.3.3. Дополнительные источники

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура [Текст]: учебник/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2016
2. Бирюков, А.А. Лечебный массаж [Текст]: учебник/А.А. Бирюков.- М.: Академия, 2015
3. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания[Текст]: учебник/Н.Ж. Булгакова.- М.: Академия, 2014
4. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: учебник/ И.С. Барчуков.- М.: Академия, 2013
5. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник/ Б.Р. Голощапов.- М.: Академия, 2015
6. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник/ Л.К. Караулова.- М.: Академия, 2014
7. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник/Ю.Д. Железняк.- М.: Академия, 2017

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования

(специальности) Средства профилактики перенапряжения		
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств, занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>на входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к осваиваемой профессии</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, - выполнения студентом функций судьи, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия

Код ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7 ЛР.02	<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>

Особое внимание в процессе обучения уделяется текущему контролю успеваемости обучающихся с ОВЗ, так как именно с его помощью можно выявить какие-либо затруднения в освоении дисциплины на любом этапе и своевременно принять соответствующие меры по устранению отставания в учебном процессе. Формы текущего контроля выбираются с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся (письменный опрос на бумаге или на компьютере, тестирование, устный опрос – по желанию студента).

Форма промежуточной аттестации (экзамен) для обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ по слуху устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей: письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и др. При необходимости рассматривается возможность увеличения времени на подготовку к зачету для таких обучающихся, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете. Возможно установление образовательной организацией индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Для промежуточной аттестации обучающихся-инвалидов и обучающихся с ОВЗ кроме преподавателей конкретной дисциплины в качестве внешних экспертов могут быть привлечены преподаватели смежных дисциплин (курсов).

В ходе проведения промежуточной аттестации допускается присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь, использование услуг ассистента (сурдопереводчика), использование специальных технических средств.

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств (*фонды оценочных средств являются приложением к программе*).

В условиях смешанного обучения допускается использование дистанционных образовательных технологий. Для текущего контроля и проведения процедуры

промежуточной аттестации могут быть использованы электронные образовательные ресурсы, платформы: Цифровой колледж Подмосковья <https://e-learning.tspk-mo.ru>; Moodle <https://moodle.org>; ЯКласс <https://www.yaklass.ru>; Zoom <https://zoom.us> и др.

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.