

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания»

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_

«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Е.С. Шелест

«30» августа 2019 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ПРОФЕССИИ  
08.01.18 ЭЛЕКТРОМОНТАЖНИК ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ СЕТЕЙ  
И ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ**

Квалификации: Электромонтажник  
по освещению и осветительным сетям;  
Электромонтажник по кабельным  
сетям.

Форма обучения - очная.

Нормативный срок обучения – 2 года  
10 месяцев на базе основного общего  
образования

г. Хабаровск, 2019 г.

Адаптированная основная профессиональная образовательная программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ 13.04.2018 N 50771) для обучающихся-инвалидов нарушениями опорно-двигательного аппарата для обучения совместно с другими обучающимися.

Организация-разработчик:

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» (далее – КГБ ПОУ ХКОТ СО), г. Хабаровск.

Разработчики:

- Вертянкина Л.В. – зам. директора по УР;
- Ельчанинова И.Р. – зав. отделением по ТО;
- Колесник И.В. – и.о. методист;
- Церковская А.В. – преподаватель, председатель методической комиссии;
- Макеева С.Г. – преподаватель физвоспитания.

ППКРС рекомендована методической комиссией профессионального цикла, протокол № 5 от «30» августа 2019 г.

КГБ ПОУ ХКОТ СО: ПКРС №2

Адрес: 680003, г. Хабаровск, ул. Краснореченская, 58

E-mail: Licey\_7@mail.ru

тел. (4212) 52 45 18

## СОДЕРЖАНИЕ

|       |                                                                                               |    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I     | Пояснительная записка                                                                         | 4  |
| 1.    | Общие положения                                                                               | 4  |
| 1.1   | Адаптированная основная профессиональная образовательная программа                            | 4  |
| 1.2   | Нормативные документы для разработки адаптированной ОПОП                                      | 6  |
| 1.3   | Общая характеристика адаптированной ОПОП                                                      | 7  |
| 1.3.1 | Цель адаптированной ОПОП                                                                      | 8  |
| 1.3.2 | Срок освоения адаптированной ОПОП                                                             | 8  |
| 1.3.3 | Трудоемкость адаптированной ОПОП                                                              | 8  |
| 1.3.4 | Особенности адаптированной ОПОП                                                               | 8  |
| 1.3.5 | Требования к абитуриенту                                                                      | 9  |
| 1.3.6 | Востребованность выпускников                                                                  | 9  |
| 1.3.7 | Возможности продолжения образования выпускника                                                | 9  |
| 1.3.8 | Основные пользователи адаптированной ОПОП                                                     | 9  |
| 2.    | Характеристика профессиональной деятельности выпускника                                       | 9  |
| 2.1   | Область профессиональной деятельности                                                         | 9  |
| 2.2   | Объекты профессиональной деятельности                                                         | 9  |
| 2.3   | Виды профессиональной деятельности                                                            | 10 |
| 2.4   | Задачи профессиональной деятельности                                                          | 10 |
| 3.    | Требования к результатам освоения адаптированной ОПОП                                         | 10 |
| 3.1   | Общие компетенции выпускника-инвалида                                                         | 10 |
| 3.2   | Виды профессиональной деятельности и профессиональные компетенции                             | 11 |
| 3.3   | Результаты освоения адаптированной ОПОП                                                       | 12 |
| 3.4   | Матрица соответствия компетенций учебным дисциплинам                                          | 12 |
| 4.    | Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса                | 12 |
| 4.1   | Учебный план                                                                                  | 12 |
| 4.2   | Рабочие программы дисциплин и профессиональных модулей                                        | 12 |
| 4.3   | Программы практики                                                                            | 12 |
| 5.    | Контроль и оценка результатов освоения адаптированной ОПОП                                    | 13 |
| 6.    | Государственная итоговая аттестация выпускника                                                | 14 |
| 6.1   | Требования к выпускным квалификационным работам                                               | 15 |
| 6.2   | Организация государственной итоговой аттестации выпускников                                   | 15 |
| 7.    | Ресурсное обеспечение адаптированной ОПОП                                                     | 16 |
| 7.1.  | Материально-техническое обеспечение образовательного процесса                                 | 16 |
| 7.2   | Кадровое обеспечение реализации адаптированной ОПОП                                           | 17 |
| 7.3   | Методическое и информационное обеспечение образовательного процесса                           | 18 |
| 7.4   | Базы производственной практики                                                                | 19 |
| 8.    | Характеристика социокультурной среды профессионального образовательного учреждения            | 19 |
| II    | Учебный план                                                                                  | 22 |
| III   | Рабочая программа адаптированной общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» | 26 |
| IV    | Рабочая программа адаптированной учебной дисциплины ОП.08 «Физическая культура»               | 43 |

# **I Пояснительная записка**

## **1. Общие положения**

### **1.1 Адаптированная основная профессиональная образовательная программа**

Адаптированная ОПОП по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования» реализуется краевым государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» на базе основного общего образования.

Адаптированная ОПОП разработана для обучения обучающихся инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата для обучения совместно с другими обучающимися.

Адаптированная ОПОП представляет собой систему документов, разработанную и утвержденную колледжем с учетом требований регионального рынка труда на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 13.04.2018 N 50771 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования» и в целях обеспечения прав обучающихся инвалидов на получение среднего профессионального образования, а также реализации следующих специальных условий:

- повышение уровня доступности образования для обучающихся инвалидов;
- повышение качества доступности образования для обучающихся инвалидов;
- возможность формирования индивидуальной образовательной траектории для обучающегося инвалида;
- формирования в профессиональном образовательном учреждении толерантной социокультурной среды.

Адаптированная ОПОП регламентирует цель, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса, оценку качества подготовки выпускника по данной профессии и включает в себя учебный план, рабочие программы дисциплин, профессиональных модулей, производственной и учебной практики и другие методические материалы, обеспечивающие качественную подготовку обучающихся инвалидов и достижения ими результатов, установленных ФГОС СПО по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования».

В данном сборнике представлен учебный план и рабочая программа адаптированной учебной дисциплины «Физическая культура», остальные рабочие программы дисциплин, профессиональных модулей,

производственной и учебной практики не дублируются, размещены в сборнике ОПОП по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования».

Адаптированная ОПОП ежегодно пересматривается и обновляется в части содержания учебных планов, состава и содержания рабочих программ дисциплин, рабочих программ профессиональных модулей, программы производственной практики, методических материалов, обеспечивающих качество подготовки обучающихся инвалидов.

Адаптированная ОПОП реализуется в совместной образовательной, научной, производственной, общественной и иной деятельности обучающихся инвалидов и педагогических работников колледжа.

**Используемые обозначения, сокращения, определения**

БТЗ - банк тестовых заданий

ВКР- выпускная квалификационная работа

ВПД- вид профессиональной деятельности

ОК - общие компетенции

ОПОП– основная профессиональная образовательная программа

ПОУ – профессиональное образовательное учреждение

ПМ - профессиональный модуль

ПК - профессиональные компетенции

СПО - среднее профессиональное образование

СРС - самостоятельная работа студентов

УМКД - учебно-методический комплекс дисциплины

ФГОС - федеральный государственный образовательный стандарт

ЭУМК - электронный учебно-методический комплекс

ППССЗ - программа подготовки специалистов среднего звена.

Адаптированная образовательная программа - образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Инклюзивное образование – обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

Адаптационная учебная дисциплина - это элемент адаптированной образовательной программы среднего профессионального образования, направленный на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствующий социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов.

Индивидуальный учебный план - учебный план, обеспечивающий освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Специальные условия для получения образования – условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

## **1.2 Нормативные документы для разработки адаптированной ОПОП**

Нормативную основу разработки адаптированной ОПОП по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования» составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ 13.04.2018 N 50771);
- Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.05.2013 № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 01.12.2015 № 1297 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» на 2011 - 2020 годы»;
- Приказ Минобрнауки России от 24.07.2015 N 754 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 N 38582);
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.04.2014 N 31823);

- Приказ Минобрнауки России от 23.01.2014 N 36 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.03.2014 N 31529);

- Приказ Минобрнауки России от 18.04.2013 № 291 «Об утверждении Положения о практике обучающихся, осваивающих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.06.2013 № 28785);

- Приказ Минобрнауки России от 14.06.2013 № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.07.2013 № 29200);

- Приказ Минобрнауки России от 16.08.2013 № 968 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2013 N 30306);

- Приказ Минтруда России от 19.11.2013 № 685н «Об утверждении основных требований к оснащению (оборудованию) специальных рабочих мест для трудоустройства инвалидов с учетом нарушенных функций и ограничений их жизнедеятельности» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.04.2014 N 31801);

- Письмо Минобрнауки России от 18.03.2014 N 06-281 «О направлении Требований» (вместе с «Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса», утв. Минобрнауки России 26.12.2013 N 06-2412вн);

- Устав краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания»;

- локальные нормативные акты КГБ ПОУ ХКОТСО:

- Правила приема граждан в КГБ ПОУ ХКОТСО по образовательным программам СПО;

- Порядок, регламентирующий обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы Положение о применении дистанционных образовательных технологий в КГБ ПОУ ХКОТСО;

- Положение о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;

– Положение о порядке и формах проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования.

### **1.3 Общая характеристика адаптированной ОПОП**

#### **1.3.1 Цель адаптированной ОПОП**

Адаптированная ОПОП имеет целью развитие у обучающихся инвалидов личностных качеств, а также формирование общих и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 09.01.02 «Наладчик компьютерных сетей».

#### **1.3.2 Срок освоения адаптированной ОПОП**

Нормативные сроки освоения адаптированной основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования» при очной форме получения образования и присваиваемые квалификации приводятся в таблице 1.

Таблица 1 - Сроки получения СПО

| Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППКРС | Наименование квалификаций                                                                   | Срок получения СПО по ППКРС очной формы обучения |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| на базе основного общего образования                             | Электромонтажник по освещению и осветительным сетям;<br>Электромонтажник по кабельным сетям | 2 года 10 месяцев                                |

Срок освоения адаптированной ОПОП базовой подготовки, независимо от применяемых образовательных технологий, для инвалидов может увеличиваться не более чем на 1 год.

#### **1.3.3 Трудоемкость адаптированной ОПОП**

Трудоемкость адаптированной ОПОП соответствует п. 1.11 ОПОП СПО по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования».

#### **1.3.4 Особенности адаптированной ОПОП**

Большое внимание уделяется практике обучающихся инвалидов. При определении мест прохождения практик обучающимся инвалидам профессиональное образовательное учреждение учитывает рекомендации,



содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

В образовательном процессе с целью реализации компетентностного подхода широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональной компетенций обучающегося инвалида, организован свободный доступ к ресурсам интернет, используются мультимедийные средства и тестовые формы контроля.

### **1.3.5 Требования к абитуриенту**

Инвалид, имеющий нарушения опорно-двигательного аппарата, должен представить следующие документы:

- оригинал или ксерокопию документов, удостоверяющих его личность, гражданство;
- оригинал или ксерокопию документа об образовании и (или) документа об образовании и о квалификации;
- 4 фотографии.

### **1.3.6 Востребованность выпускников**

Социальные программы имеют приоритетное направление в государственной политике Российской Федерации.

Профессия 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования» актуальна и востребована в следующих организациях и учреждениях: строительство и жилищно-коммунальное хозяйство.

### **1.3.7 Возможности продолжения образования выпускника**

Выпускник-инвалид, освоивший адаптированную ОПОП по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования» может продолжить образование по освоению основных образовательных программ высшего образования и специальностей среднего профессионального образования (в формах обучения: очная, очно-заочная, заочная) по направлению деятельности.

### **1.3.8 Основные пользователи адаптированной ОПОП**

Основными пользователями адаптированной ОПОП являются:

- обучающиеся - инвалиды с нарушениями опорно-двигательного аппарата по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования»;
- педагогические работники, сотрудники колледжа;
- администрация и коллективные органы управления;
- абитуриенты-инвалиды и их родители, работодатели.

## **2 Характеристика профессиональной деятельности выпускника**

## **2.1 Область профессиональной деятельности выпускника**

Область профессиональной деятельности выпускников - инвалидов: электромонтажные работы в промышленных, жилых, культурно-бытовых, административных зданиях, на инженерных сооружениях, на строительных площадках.

## **2.2 Объекты профессиональной деятельности выпускника**

Объектами профессиональной деятельности выпускников–инвалидов являются:

- электрические провода и кабели;
- установочные изделия;
- электромонтажные инструменты и механизмы;
- коммутационные аппараты;
- осветительное оборудование;
- распределительные устройства;
- приборы и аппараты дистанционного, автоматического и телемеханического управления, регулирования и контроля;
- устройства сигнализации, релейной защиты и автоматики;
- электроизмерительные приборы;
- источники оперативного тока;
- электрические схемы.

## **2.3 Виды профессиональной деятельности выпускника**

Виды профессиональной деятельности выпускника-инвалида: Обучающийся по профессии электромонтажник электрических сетей и электрооборудования готовится к следующим видам деятельности:

- Монтаж осветительных электропроводок и оборудования.
- Монтаж кабельных сетей.
- Монтаж распределительных устройств и вторичных цепей.

## **3 Требования к результатам освоения адаптированной ОПОП**

### **3.1 Общие компетенции выпускника-инвалида**

Выпускник-инвалид должен обладать общими компетенциями:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;
- ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

### **3.2 Виды профессиональной деятельности и профессиональные компетенции**

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности.

По окончании обучения выпускник-инвалид осваивает те же области и объекты профессиональной деятельности, что и остальные выпускники и должен быть готов к выполнению всех обозначенных в ФГОС СПО видов деятельности:

Монтаж осветительных электропроводок и оборудования:

- ПК 1.1. Выполнять работы по монтажу электропроводок всех видов (кроме проводок во взрывоопасных зонах);
- ПК 1.2. Устанавливать светильники всех видов, различные электроустановочные изделия и аппараты;
- ПК 1.3. Контролировать качество выполненных работ;
- ПК 1.4. Производить ремонт осветительных сетей и оборудования.

Монтаж кабельных сетей:

- ПК 2.1. Прокладывать кабельные линии различных видов;
- ПК 2.2. Производить ремонт кабелей;
- ПК 2.3. Проверять качество выполненных работ.
- Монтаж распределительных устройств и вторичных цепей:
- ПК 3.1. Производить подготовительные работы;
- ПК 3.2. Выполнять различные типы соединительных электропроводок;
- ПК 3.3. Устанавливать и подключать распределительные устройства;
- ПК 3.4. Устанавливать и подключать приборы и аппараты вторичных цепей;

ПК 3.5. Проверять качество и надежность монтажа распределительных устройств и вторичных цепей;  
ПК 3.6. Производить ремонт распределительных устройств и вторичных цепей.

### **3.3 Результаты освоения адаптированной ОПОП**

В результате освоения адаптированной ОПОП выпускник-инвалид приобретает общие и профессиональные компетенции наравне с другими выпускниками, не имеющими нарушений здоровья.

Результаты освоения адаптированной ОПОП обучающимся инвалидом с нарушениями опорно-двигательного аппарата соответствует п. 4 ФГОС СПО по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования».

## **4. Документы, регламентирующие содержание и организацию образовательного процесса при реализации адаптированной ОПОП**

### **4.1 Учебный план**

В учебном плане отображается логическая последовательность освоения циклов и разделов адаптированной ОПОП (дисциплин, модулей, практик), обеспечивающих формирование компетенций. Все учебные циклы и разделы учебного плана реализуются для обучающихся инвалидов в объемах, установленных ФГОС по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования». Не допускается изъятие каких-либо дисциплин или модулей, практик и процедур итоговой аттестации из числа обязательных в отношении обучающихся инвалидов.

### **4.2 Программы дисциплин и профессиональных модулей**

Программы дисциплин и профессиональных модулей рассмотрены методическими комиссиями и утверждены руководителями ОУ.

В колледже для обучающихся инвалидов, при необходимости, устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура». В зависимости от рекомендации медико-социальной экспертизы, преподавателями дисциплины «Физическая культура» разрабатывается на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, комплекс специальных занятий, направленных на развитие, укрепление и поддержание здоровья.

### **4.3 Программы практики**

Практика имеет целью комплексное освоение обучающимся инвалидом всех видов профессиональной деятельности по профессии среднего профессионального образования, формирование общих и

профессиональных компетенций, а так же приобретение необходимых умений и опыта практической работы. Материально-техническое обеспечение практик включает помещения, соответствующие действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и учебно-производственных работ.

При реализации данной адаптированной ОПОП предусматриваются практики:

учебная и производственная практика.

Места проведения практик определяется в зависимости от психофизиологических особенностей обучающихся инвалидов, возможностей материально-технической базы и территориальной доступности.

При определении мест прохождения практик лиц с инвалидностью ПОУ учитывает рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда. При необходимости для прохождения практики могут создаваться специальные рабочие места в соответствии с характером нарушений здоровья, а так же с учетом специальности, характера труда, выполняемых инвалидом трудовых функций.

Оснащение (оборудование) специальных рабочих мест для практик обучающихся инвалидов осуществляется индивидуально для конкретного инвалида, группы инвалидов, имеющих однотипные нарушения функций организма и ограничения жизнедеятельности.

## **5 Контроль и оценка результатов освоения адаптированной ОПОП**

### **5.1 Контроль и оценка освоения основных видов профессиональной деятельности, профессиональных и общих компетенций**

Промежуточная аттестация обучающихся по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования» организуется в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом колледжа, Положением о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся КГБ ПОУ ХКОТ СО.

К показателям оценки качества подготовки рабочих относятся:

- результаты промежуточной аттестации обучающихся инвалидов;
- контроль текущих знаний обучающихся инвалидов, проводимых по контрольным заданиям по учебным дисциплинам и профессиональным модулям в соответствии с их программами.

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося инвалида устанавливаются ПОУ самостоятельно с учетом ограничений здоровья инвалида.

Текущий контроль позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность обучающегося инвалида.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, а так же в режиме тренировочного тестирования в целях получения соответствия форм действий заданному уровню освоения материала.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачетов, дифференцированных зачетов и/или экзаменов. Форма ответа для обучающихся инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При необходимости рекомендуется предусмотреть для инвалида увеличение времени на подготовку к зачетам и экзаменам, а также предоставлять дополнительное время для подготовки ответа на зачете/экзамене. При необходимости ПОУ устанавливает индивидуальные графики прохождения промежуточной аттестации обучающемуся инвалиду.

Тестовый компьютерный контроль качества знаний обучающихся (компьютерное тестирование) является инновационной технологией оценки качества знаний по дисциплинам адаптированной ОПОП. Он позволяет оценить в короткие сроки без привлечения квалифицированных специалистов и преподавателей качественно и количественно уровень подготовки обучающегося инвалида и повысить требования к учебному процессу. Компьютерное тестирование обучающегося инвалида проводится для получения объективной информации о соответствии содержания, уровня и качества подготовки требованиям ФГОС по дисциплинам всех циклов адаптированной ОПОП.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования» конкретные формы и процедуры текущего контроля знаний, промежуточной аттестации по каждой дисциплине и профессиональному модулю доводятся до сведения обучающегося инвалида не позднее первых двух месяцев от начала обучения.

Контроль знаний обучающихся инвалидов проводится по схеме:

- текущая аттестация знаний в семестре;
- промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированных зачетов и экзаменов (в соответствии с учебными планами);
- государственная итоговая аттестация.

При необходимости, для обучающихся инвалидов промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов. Для этого используется рубежный контроль, который является контрольной точкой по завершению

изучения раздела или темы дисциплины, междисциплинарного курса, практик и ее разделов с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и срок проведения рубежного контроля определяются преподавателем с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов.

Количество недель промежуточной аттестации соответствует ФГОС СПО.

Для аттестации обучающегося инвалида на соответствие его персональных достижений создаются комплекты оценочных средств и фонды оценочных средств, адаптированных к ограничениям его здоровья, позволяющие оценить знания, умения и освоенные компетенции.

## **6. Государственная итоговая аттестация выпускника**

Государственная итоговая аттестация для выпускника-инвалида, завершающего обучение по профессии, является обязательной и осуществляется после освоения адаптированной ОПОП в полном объеме.

ГИА включает в себя написание и защиту выпускной квалификационной работы (письменной экзаменационной работы) или защиту выпускной квалификационной работы в виде демонстрационного экзамена.

Выпускник-инвалид или его родители/законные представители не позднее, чем за 3 месяца до начала ГИА подают письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий.

В специальные условия могут входить:

- предоставление отдельной аудитории;
- увеличение времени для подготовки ответа;
- присутствие ассистента, оказывающего необходимую техническую помощь;
- выбор формы проведения ГИА, формы предоставления заданий и ответов (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, использование специальных технических средств, предоставление перерыва для приема пищи, лекарств и др.);

ГИА для обучающегося инвалида может проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий.

### **6.1 Требования к выпускным квалификационным работам**

ВКР является заключительной учебной деятельностью обучающегося, в которой он самостоятельно принимает решения и затем публично ее защищает. Темы ВКР определяются профессиональным образовательным учреждением и должны отвечать современным требованиям развития высокотехнологичных отраслей науки, техники, производства, экономики, культуры и образования, иметь практико-ориентированный характер.

Требования к ВКР обучающегося инвалида предъявляются аналогично требованиям ВКР для обучающихся, не имеющих нарушений здоровья.

## **6.2 Организация государственной итоговой аттестации выпускников**

ГИА проводится государственными экзаменационными комиссиями в целях определения соответствия результатов освоения обучающимися основных образовательных программ соответствующим требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

Порядок проведения ГИА для выпускников инвалидов регламентируется приказом Минобрнауки России от 16.08.2013 № 968 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования», а именно:

1. для выпускников из числа инвалидов ГИА проводится ПОУ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких выпускников;
2. при проведении ГИА обеспечивается соблюдение следующих общих требований:
  - проведение ГИА для инвалидов в одной аудитории совместно с выпускниками, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для выпускников инвалидов при прохождении ГИА;
  - при необходимости, присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с членами ГЭК);
  - пользование необходимыми выпускникам техническими средствами при прохождении ГИА с учетом индивидуальных особенностей обучающегося инвалида.
3. дополнительно при проведении ГИА обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий выпускников инвалидов:
  - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - по их желанию государственный экзамен может проводиться в письменной или устной формах.
4. выпускники инвалиды или родители (законные представители) несовершеннолетних выпускников инвалидов не позднее, чем за 3 месяца до начала ГИА, подают письменное заявление о необходимости создания для них специальных условий при проведении ГИА.

## **7 Ресурсное обеспечение адаптированной ОПОП**



## **7.1 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

КГБ ПОУ ХКОТСО располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов лабораторных работ и практических занятий, дисциплинарной, междисциплинарной и модульной подготовки, учебной практики, предусмотренных учебным планом образовательного учреждения. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Кабинеты:

- общеобразовательных дисциплин;
- информационных технологий;
- безопасности жизнедеятельности;
- охраны труда.

Лаборатории:

- электротехники с основами электроники.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- электронный стрелковый тир.

Залы:

- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;
- актовый зал.

Реализация адаптированной ОПОП обеспечивает:

– выполнение обучающимися лабораторных работ и практических занятий, включая как обязательный компонент практические задания с использованием персональных компьютеров;

– освоение обучающимися профессиональных модулей в условиях созданной соответствующей образовательной среды в профессиональном образовательном учреждении или в организациях в зависимости от специфики вида профессиональной деятельности.

Для обучающегося с нарушениями опорно-двигательного аппарата, необходимо создавать соответствующие материальные условия, такие как: организация достаточного пространства; обеспечение звукоусиливающей аппаратуры коллективного или индивидуального пользования; обеспечение возможностей для своевременного получения первой помощи.

## **7.2. Кадровое обеспечение реализации адаптированной ОПОП**

Реализация адаптированной ОПОП обеспечивается педагогическими кадрами профессионального образовательного учреждения, имеющими:

- высшее профессиональное образование, как правило, базовое или образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, ПМ;
- опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной деятельности;

- проходящие обязательное повышение квалификации не реже 1 раза в три года.

Педагогические работники, участвующие в реализации адаптированной ОПОП должны быть ознакомлены с психофизическими особенностями здоровья обучающихся инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и учитывать полученные знания при организации образовательного процесса.

Преподаватели физической культуры должны иметь соответствующую подготовку для занятий с обучающимися инвалидами.

К реализации адаптированной ОПОП, с целью осуществления социально-психологического сопровождения, привлекаются педагог-психолог, социальный педагог. Педагог-психолог в работе с обучающимися инвалидами создает благоприятный психологический климат, формирует условия, стимулирующие личностный и профессиональный рост обучающегося, обеспечивает психологическую защищенность инвалида, поддерживает и укрепляет их психологическое здоровье.

Социальный педагог осуществляет социальную защиту, выявляет потребности обучающихся инвалидов и их семей в сфере социальной поддержки, определяет направления помощи в адаптации и социализации, участвует в установленном законодательством Российской Федерации порядке в мероприятиях по обеспечению защиты прав и законных интересов обучающегося в государственных органах местного самоуправления.

### **7.3 Методическое и информационное обеспечение образовательного процесса**

Реализация адаптированной ОПОП по профессии 08.01.18 «Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования» обеспечивается доступом каждого обучающегося инвалида к базам данных и библиотечным фондам, формируемым по полному перечню дисциплин (модулей) ОПОП.

Во время самостоятельной подготовки обучающиеся инвалиды обеспечены доступом в сеть Интернет. Каждый обучающийся обеспечен не менее чем одним учебным печатным и/или электронным изданием по каждому междисциплинарному курсу. Каждому обучающемуся инвалиду обеспечен доступ к комплектам библиотечного фонда.

Библиотечный фонд профессионального образовательного учреждения обеспечен печатными и/или электронными изданиями основной и дополнительной литературы по дисциплинам всех циклов.

В учебном процессе используются:

- перечень используемых периодических изданий;
- перечень используемых Интернет-ресурсов;
- ресурсы колледжа;
- наличие читального зала и его использование.

Реализация адаптированной ОПОП обеспечивается доступом каждого обучающегося инвалида к базам данных и библиотечным фондам, формируемым в соответствии с перечнем дисциплин (модулей) основной профессиональной образовательной программы. Во время самостоятельной подготовки обучающимся предоставлен доступ к сети Интернет и электронной библиотечной системе IPRbooks.

В целях комфортного доступа к образованию обучающиеся инвалиды, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут использовать персональный ноутбук для приема/передачи учебной информации в доступных формах.

В целях реализации адаптированной программы предусмотрена возможность обучения с использованием инструментария, представленного в печатной форме, в форме электронного документа.

При наличии запросов лиц с инвалидностью, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата или по рекомендации педагога-психолога для представления учебного материала создаются контекстные индивидуально - ориентированные мультимедийные презентации.

Адаптированная основная профессиональная образовательная программа обеспечивается учебно-методической документацией по всем дисциплинам, междисциплинарным курсам и профессиональным модулям ОПОП.

Внеаудиторная работа сопровождается методическим обеспечением и обоснованием времени, затрачиваемого на ее выполнение.

#### **7.4 Базы учебных и производственных практик**

Практика является обязательным разделом адаптированной ОПОП. Она представляет собой вид учебной деятельности, направленной на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций в процессе выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Учебная практика проводится при освоении обучающимися профессиональных компетенций в рамках профессиональных модулей и реализуется рассредоточено, чередуясь с теоретическими занятиями в рамках профессиональных модулей.

Производственная практика проводится в организациях, направление деятельности которых, соответствует профилю подготовки обучающихся инвалидов, на основе прямых договоров, заключаемых между организацией и профессиональным образовательным учреждением с учетом заболевания обучающегося инвалида.

### **8 Характеристика социокультурной среды профессионального образовательного учреждения**

Приоритетными направлениями внеучебной работы в ПОУ являются:

- сохранение, развитие и приумножение традиций профессионального образовательного учреждения;
- создание и развитие толерантной среды;
- организация поддержки творческой инициативы обучающихся инвалидов: создание творческих коллективов, организация культурно-массовых и спортивных мероприятий, активное участие обучающихся в разработке и проведении мероприятий;
- развитие системы студенческого самоуправления;
- развитие системы информационного обеспечения: поддержка Интернет-сайта колледжа;
- ежедневная работа с обучающимися в рамках воспитания патриотизма и активной гражданской позиции;
- сопровождение обучающихся инвалидов;
- формирование и развитие системы поощрения обучающихся инвалидов.

Основополагающими документами по организации и осуществлению внеучебной общекультурной работы являются документы, на основании которых строится данная деятельность в профессиональном образовательном учреждении, а именно:

- Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 N 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы»;
- Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы»;
- Концепция воспитательной работы, направленная на формирование общей культуры личности обучающихся инвалидов, их успешной социализации в обществе и адаптации на рынке труда, воспитание гражданственности, духовности, инициативности и самостоятельности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье, формирование здорового образа жизни и содействие развитию активной жизненной позиции, развитию потенциала молодежи в интересах колледжа, района, города, страны, нормативно-методические материалы по студенческому самоуправлению, Устав колледжа;
- Письмо Минобразования России от 02.10.2002 N 15-52-468/15-01-21 «О развитии студенческого самоуправления в Российской Федерации» (вместе с «Информацией о развитии студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования Российской Федерации», «Рекомендациями по развитию студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования Российской Федерации»).

Документами, реализующими данную программу, являются планы работы колледжа, методических комиссий, воспитательной работы.

Планирование, организацию и контроль результативности воспитательной и вне учебной деятельности обучающихся инвалидов осуществляет заведующий отделением по учебно-воспитательной работе.

Сопровождение включается в структуру образовательного процесса, определяется его целями, построением, содержанием и методами.

Организационно-педагогическое сопровождение направлено на контроль учебной деятельности обучающихся инвалидов в соответствии с графиком учебного процесса в условиях инклюзивного образования. Организационно-педагогическое сопровождение включает: контроль за посещаемостью занятий, помощь в организации самостоятельной работы в случае заболевания, организацию индивидуальных консультаций для длительно отсутствующих обучающихся, содействие в прохождении промежуточной аттестации, сдаче зачетов, экзаменов, в ликвидации академических задолженностей, коррекцию взаимодействия обучающегося и преподавателя в учебном процессе, периодические инструктажи и семинары для преподавателей и иную деятельность.

Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется для обучающихся, имеющих проблемы в обучении, общении и социальной адаптации. Оно направлено на изучение, развитие и коррекцию личности обучающегося инвалида, ее профессиональное становление с помощью психодиагностических процедур, психопрофилактики и коррекции личностных искажений. Успешность такого психолого-педагогического взаимодействия возможна при соблюдении следующих условий: согласие обучающегося инвалида на помощь; приоритет самого обучающегося инвалида в решении собственных проблем; сотрудничество, содействие; соблюдение принципа конфиденциальности; доброжелательность и безоценочность.

Социальное сопровождение – это совокупность мероприятий, сопутствующих образовательному процессу и направленных на социальную поддержку обучающихся инвалидов при инклюзивном образовании, включая проживание в общежитии, содействие в решении бытовых проблем.

Благодаря сложившейся в колледже системе работы всего педагогического коллектива создан благоприятный социально-психологический климат образовательной среды, что позволяет устанавливать эффективные межличностные отношения между членами педагогического коллектива, всеми обучающимися колледжа, включая обучающихся инвалидов. Существующая структура организации внеаудиторной деятельности и самоуправления направлена на профессиональную социализацию личности и готовности всех членов к общению и сотрудничеству, способности воспринимать социальные, личностные и культурные различия.

Оценка эффективности деятельности КГБ ПОУ «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания»: ПКРС

№2осуществляется через достижение следующих результатов освоения адаптированной ОПОП:

- показатели успеваемости, качества обучения и уровня освоения знаний и компетенции обучающихся инвалидов;
- количество победителей и призеров региональных и всероссийских профессиональных конкурсов, и чемпионатов среди обучающихся ПОУ системы СПО;
- положительное заключение работодателей о прохождении обучающимися инвалидами различных видов практики, выполнении выпускных квалификационных работ и оценку деятельности выпускников инвалидов профессионального образовательного учреждения.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**  
**среднего профессионального образования**

| индекс | Наименование циклов, разделов, дисциплин, профессиональных модулей, МДК, практик |   |   |    |    |    |    |     | Учебная нагрузка обучающихся (час) |           | Распределение обязательной нагрузки по курсам и семестрам (час.в семестр) |     |     |                 |           |        |     |    |                 |     |           |     |    |     |   |    | Вариативная |    |     |    |    |  |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|-----|------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----------------|-----------|--------|-----|----|-----------------|-----|-----------|-----|----|-----|---|----|-------------|----|-----|----|----|--|--|
|        |                                                                                  |   |   |    |    |    |    |     |                                    |           | 1 курс                                                                    |     |     | Всего за 1 курс |           | 2 курс |     |    | Всего за 2 курс |     | 3 курс    |     |    |     |   |    |             |    |     |    |    |  |  |
|        |                                                                                  |   |   |    |    |    |    |     | 1 семестр                          | 2 семестр |                                                                           |     |     | 3 семестр       | 4 семестр |        |     |    | 5 семестр       |     | 6 семестр |     |    |     |   |    |             |    |     |    |    |  |  |
|        |                                                                                  |   |   |    |    |    |    |     |                                    |           |                                                                           |     |     |                 |           |        |     |    |                 |     |           |     |    |     |   |    |             |    |     |    |    |  |  |
|        |                                                                                  |   |   |    |    |    |    |     |                                    |           |                                                                           |     |     |                 |           |        |     |    |                 |     |           |     |    |     |   |    |             |    |     |    |    |  |  |
| 1      | 2                                                                                | 3 |   |    |    |    |    | 4   | 5                                  | 6         | 7                                                                         | 8   | 9   | 10              | 12        | 13     | 14  | 15 | 16              | 18  | 19        | 20  | 21 | 22  | # | 24 | #           | 26 | 27  | 28 | 29 |  |  |
| ОО.00  | ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ                                                         | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  |     |                                    | 185       | 2052                                                                      |     |     | 431             | 533       |        | 964 | 76 | 454             | 413 |           | 867 | 86 | 171 |   | 50 |             |    | 221 | 23 |    |  |  |
| ОДБ.00 | БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ                                                       |   |   |    |    |    |    |     |                                    | 97        | 1182                                                                      |     |     | 250             | 282       |        | 532 | 36 | 237             | 216 |           | 453 | 42 | 147 |   | 50 |             |    | 197 | 19 |    |  |  |
| ОДБ.01 | Русский язык и литература. Русский язык                                          |   |   |    | Э  |    |    | 150 | 30                                 | 14        | 120                                                                       | 95  | 25  | 25              | 33        |        | 58  | 7  | 32              | 30  |           | 62  | 7  | 0   |   | 0  |             |    | 0   | 0  |    |  |  |
| ОДБ.02 | Русский язык и литература. Литература                                            |   |   |    | Д3 |    |    | 206 | 41                                 | 18        | 165                                                                       | 145 | 20  | 25              | 33        |        | 58  | 7  | 43              | 64  |           | 107 | 11 | 0   |   | 0  |             |    | 0   | 0  |    |  |  |
| ОДБ.02 | Иностранный язык                                                                 |   |   |    |    | Э  |    | 214 | 43                                 | 17        | 171                                                                       | 105 | 26  | 40              | 40        |        | 80  | 8  | 23              | 20  |           | 43  | 5  | 48  |   | 0  |             |    | 48  | 4  |    |  |  |
| ОДБ.03 | История                                                                          |   |   |    |    | Д3 |    | 337 | 67                                 | 27        | 270                                                                       | 155 | 115 | 74              | 70        |        | 144 | 12 | 34              | 43  |           | 77  | 10 | 49  |   | 0  |             |    | 49  | 5  |    |  |  |
| ОДБ.04 | Обществознание(включая экономику и право)                                        |   |   |    |    |    | Д3 | 214 | 43                                 | 17        | 171                                                                       | 143 | 28  | 0               | 0         |        | 0   | 0  | 34              | 37  |           | 71  | 7  | 50  |   | 50 |             |    | 100 | 10 |    |  |  |
| ОДБ.05 | Основы безопасности жизнедеятельности                                            |   |   |    | Д3 |    |    | 142 | 28                                 | 4         | 114                                                                       | 84  | 30  | 35              | 35        |        | 70  | 2  | 22              | 22  |           | 44  | 2  | 0   |   | 0  |             |    | 0   | 0  |    |  |  |
| ОДБ.06 | Физическая культура                                                              | 3 | 3 | Д3 |    |    |    | 214 | 43                                 | 0         | 171                                                                       | 148 | 23  | 51              | 71        |        | 122 | 0  | 49              | 0   |           | 49  | 0  | 0   |   | 0  |             |    | 0   | 0  |    |  |  |
| ОДП.00 | ПРОФИЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ                                                    |   |   |    |    |    |    |     |                                    | 88        | 870                                                                       |     |     | 181             | 251       |        | 432 | 40 | 217             | 197 |           | 414 | 44 | 24  |   | 0  |             |    | 24  | 4  |    |  |  |
| ОДП.01 | Математика: алгебра и начала математического анализа; геометрия                  |   |   |    | Э  |    |    | 331 | 66                                 | 28        | 265                                                                       | 115 | 180 | 62              | 73        |        | 135 | 13 | 68              | 62  |           | 130 | 15 | 0   |   | 0  |             |    | 0   | 0  |    |  |  |

|           |                                                                 |  |        |        |        |  |         |    |    |      |    |     |     |         |  |     |        |     |         |  |     |        |         |   |         |  |   |          |        |         |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|--|--------|--------|--------|--|---------|----|----|------|----|-----|-----|---------|--|-----|--------|-----|---------|--|-----|--------|---------|---|---------|--|---|----------|--------|---------|
| ОДП.02    | Информатика                                                     |  |        |        | Э      |  | 21<br>5 | 43 | 17 | 172  | 70 | 102 | 34  | 52      |  | 86  | 8      | 32  | 30      |  | 62  | 5      | 24      |   | 0       |  |   | 24       | 4      |         |
| ОДП.03    | Физика                                                          |  |        | Э      |        |  | 28<br>7 | 57 | 23 | 230  | 94 | 141 | 51  | 61      |  | 112 | 1<br>1 | 60  | 58      |  | 118 | 1<br>2 | 0       |   | 0       |  |   | 0        | 0      |         |
| ОДП.04    | Химия                                                           |  |        | Д<br>3 |        |  | 21<br>0 | 42 | 16 | 168  | 67 | 101 | 34  | 65      |  | 99  | 8      | 40  | 29      |  | 69  | 8      | 0       |   | 0       |  |   | 0        | 0      |         |
| ОДП.05    | Астрономия                                                      |  |        | Д<br>3 |        |  | 40      | 5  | 4  | 35   | 14 | 21  | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 17  | 18      |  | 35  | 4      | 0       |   | 0       |  |   | 0        | 0      |         |
| ОП.00     | <b>ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ</b>                                |  |        |        |        |  |         |    | 28 | 322  |    |     | 104 | 11<br>2 |  | 216 | 2<br>1 | 0   | 36      |  | 36  | 0      | 70      |   | 0       |  |   | 70       | 7      | 2       |
| ОП.01     | Техническое черчение                                            |  | Д<br>3 |        |        |  | 62      | 12 | 5  | 50   | 26 | 24  | 24  | 26      |  | 50  | 5      | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 0       | 0 | 0       |  |   | 0        | 0      |         |
| ОП.02     | Электротехника                                                  |  | Э      |        |        |  | 11<br>2 | 22 | 9  | 90   | 54 | 36  | 47  | 43      |  | 90  | 9      | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 0       | 0 | 0       |  |   | 0        | 0      |         |
| ОП.03     | Электроматериаловедение                                         |  | Д<br>3 |        |        |  | 52      | 10 | 4  | 42   | 22 | 20  | 17  | 25      |  | 42  | 4      | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 0       | 0 | 0       |  |   | 0        | 0      |         |
| ОП.04     | Автоматизация производства                                      |  |        |        | Д<br>3 |  | 48      | 10 | 4  | 38   | 22 | 20  | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 38      | 0 | 0       |  |   | 38       | 4      |         |
| ОП.05     | Основы экономики.                                               |  |        |        | Д<br>3 |  | 40      | 8  | 3  | 32   | 16 | 16  | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 32      | 0 | 0       |  |   | 32       | 3      |         |
| ОП.06     | Общая технология электромонтажных работ                         |  | Э      |        |        |  | 54      | 17 | 3  | 34   | 18 | 16  | 16  | 18      |  | 34  | 3      | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 0       | 0 | 0       |  |   | 0        | 0      |         |
| ОП.07     | Безопасность жизнедеятельности                                  |  |        | Д<br>3 |        |  | 45      | 9  | 0  | 36   | 16 | 16  | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 0   | 36      |  | 36  | 0      | 0       | 0 | 0       |  |   | 0        | 0      |         |
| П.00      | <b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ</b>                                    |  |        |        |        |  |         |    | 51 | 1802 |    |     | 77  | 14<br>7 |  | 224 | 4      | 158 | 34<br>3 |  | 501 | 4      | 33<br>5 |   | 74<br>2 |  |   | 107<br>7 | 4<br>3 | 14<br>2 |
| ПМ.00     | <b>ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ МОДУЛИ</b>                                  |  |        |        |        |  |         |    | 51 | 398  |    |     | 17  | 57      |  | 74  | 4      | 62  | 91      |  | 153 | 4      | 13<br>1 |   | 40      |  |   | 171      | 4<br>3 | 14<br>2 |
| ПМ.01     | Монтаж осветительных электропроводок и оборудования             |  |        |        | Э<br>к |  | 15<br>5 | 31 | 24 | 124  | 0  | 0   | 17  | 57      |  | 74  | 1<br>2 | 26  | 24      |  | 50  | 4      | 0       |   | 0       |  | 0 | 0        | 0      |         |
| МДК 01.01 | Технология монтажа осветительных электропроводок и оборудования |  |        |        | Э<br>к |  | 15<br>5 | 31 | 24 | 124  | 0  | 0   | 17  | 57      |  | 74  | 1<br>2 | 26  | 24      |  | 50  | 4      | 0       |   | 0       |  | 0 | 0        | 0      |         |
| УП.01     | Учебная практика                                                |  |        | Д<br>3 |        |  | 26<br>4 | 0  | 0  | 264  | 0  | 0   | 60  | 90      |  | 150 | 0      | 24  | 24      |  | 48  | 0      | 66      |   | 0       |  | 0 | 66       | 0      |         |
| ПП.01     | Производственная практика                                       |  |        |        |        |  | 23<br>0 | 0  | 0  | 230  | 0  | 0   | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 0   | 72      |  | 72  | 0      | 0       |   | 15<br>8 |  | 0 | 158      | 0      |         |
| ПМ.02     | Монтаж кабельных сетей                                          |  |        |        | Э<br>к |  | 16<br>7 | 33 | 20 | 134  | 12 | 86  | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 36  | 31      |  | 67  | 1<br>0 | 67      |   | 0       |  | 0 | 67       | 1<br>0 |         |
| МДК 02.01 | Технология монтажа кабелей                                      |  |        |        | Э<br>к |  | 16<br>7 | 33 | 20 | 134  | 12 | 86  | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 36  | 31      |  | 67  | 1<br>0 | 67      |   | 0       |  | 0 | 67       | 1<br>0 |         |
| УП.02     | Учебная практика                                                |  |        |        | Д<br>3 |  | 30<br>0 | 0  | 0  | 300  | 0  | 0   | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 72  | 84      |  | 156 | 0      | 90      |   | 54      |  | 0 | 144      | 0      |         |
| ПП.02     | Производственная практика                                       |  |        |        |        |  | 31<br>4 | 0  | 0  | 314  | 0  | 0   | 0   | 0       |  | 0   | 0      | 0   | 72      |  | 72  | 0      | 0       |   | 24<br>2 |  | 0 | 242      | 0      |         |





КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ  
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ Л.В. Вертянкина

«06» декабря 2019 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ (С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)  
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ:

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

г. Хабаровск, 2019 г.

Адаптированная программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций рекомендованной ФРАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), результатов экспериментального исследования кафедры спортивной медицины и подвижных игр Хабаровского государственного гуманитарного университета и изучения опыта работы преподавателей в системе физического воспитания СПО РФ, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО в пределах освоения соответствующей программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии:

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Организация разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» (далее - КГБ ПОУ ХКОТ СО)

Разработчик(и) программы учебной дисциплины:  
преподаватель  
и.о. методиста

С.Г. Макеева  
И.В. Колесник

Одобрена на заседании методического объединения отделения ПКРС № 2  
Протокол № 6 от «05» декабря 2019 года  
Председатель МО \_\_\_\_\_ /И.В. Колесник/

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                 |      |
|-----------------------------------------------------------------|------|
|                                                                 | стр. |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                        | 29   |
| 2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                         | 30   |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ                 | 32   |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ           | 40   |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 41   |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, имеющего статус «ребенок – инвалид» на основании медико-социальной экспертизы, справка № 0011087 с нарушением опорно-двигательного аппарата (копия заключения бюро медико-социальной экспертизы прилагается).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и по праву является адаптированной. Она направлена на укрепление и развитие двигательной физической активности.

Обучающиеся с нарушением опорно-двигательного аппарата (с ортопедическим характером двигательных расстройств) нуждаются в психологической поддержке на фоне систематического ортопедического лечения и соблюдения щадящего индивидуального двигательного режима.

В связи с этим в данной адаптированной программе при проведении занятий в разделе «Спортивные игры» допускается индивидуальная работа обучающегося-инвалида. Это удобная возможность постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей и физиологических систем организма. Дозировка нагрузок в играх возможна лишь приблизительная, в совокупности с адаптационными возможностями организма.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся. Схема урока физической культуры является общей, как для учеников основной медицинской группы, так и для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. Главное различие заключается в **дозировке** физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности;
- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации для обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Структура программы основана на правильной организации урока с необходимым контролем дозированной нагрузки, интенсивности и объема

времени, что позволяет решить многообразные воспитательные и лечебные задачи.

## **2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих, разработанных в соответствии с ФГОС по специальностям и профессиям среднего профессионального образования.

**2.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** относится к общеобразовательному циклу и нацелена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

**2.3. Цели и требования к результатам освоения дисциплины:** обеспечивает формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Непременное условие результативности занятий – внимательное наблюдение преподавателя за правильностью выполнения обучающимися упражнений и заданий.

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### **личностные:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

#### **метапредметные:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

#### **предметные:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и

досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

#### **2.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины.**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **171 часа**, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **171 час**,

### **3.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

| <b>Вид учебной работы</b>                                          | <b>Количество часов</b> |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | 171                     |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | 171                     |
| в том числе:                                                       |                         |
| Теоретические занятия                                              | 9                       |
| практические занятия                                               | 159                     |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b> | 3                       |



### 3.2 Тематический план и содержание адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся                                                                                              | Объем часов | Уровень усвоения |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                           | 2                                                                                                                                                                                                                          | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.</b>            | <b>Основы знаний</b>                                                                                                                                                                                                       | 3           |                  |
|                             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                              |             |                  |
|                             | Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО                                                                                                                                 |             | 1                |
|                             | Специальные сведения. Правила поведения на уроках физической культуры. Меры по профилактике и предупреждению травматизма.                                                                                                  |             | 1                |
|                             | Оздоровительные системы физического воспитания. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)                                                                                             |             | 1                |
| <b>Раздел 2.</b>            | <b>Легкая атлетика. Практическая работа.</b>                                                                                                                                                                               | 10          |                  |
|                             | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                              |             |                  |
|                             | История, современное состояние и развитие лёгкой атлетики                                                                                                                                                                  |             | 2                |
|                             | Виды легкой атлетики:                                                                                                                                                                                                      |             | 2                |
|                             | Построение занятий по легкой атлетике                                                                                                                                                                                      |             | 2                |
|                             | Бег на короткие дистанции ( <b>сообщение</b> ):<br>- техника спринтерского бега;<br>- техника низкого старта, стартовый разгон;<br>- бег по дистанции, финиширование;<br>- бег 30м;<br>- бег 60метров;<br>- бег 100метров; |             | 2                |

|                  |                                                                                                                                                                                          |    |   |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                  | <b>Кроссовый бег (презентация):</b><br>- бег по пересеченной местности;<br>- особенности бега на длинные дистанции;<br>- бег на различных участках дистанций.                            |    | 2 |
|                  | Метание мяча:                                                                                                                                                                            |    | 2 |
|                  | - Техника метания теннисного мяча;<br>- метание мяча с места.                                                                                                                            |    |   |
|                  | Метание гранаты:<br>- техника метания гранаты;<br>- держание гранаты, техника разбега, скрестные шаги, финальное усилие;<br>- метание гранаты с места;<br>- метание гранаты на точность. |    | 2 |
|                  | Прыжки в длину (сообщение):<br>- техника прыжка в длину с места;<br>- техника прыжка «согнув ноги» с разбега;<br>- подбор разбега, техника отталкивания, техника приземления.            |    | 2 |
|                  | <b>Прием контрольных нормативов:</b>                                                                                                                                                     |    |   |
|                  | Метание гранаты на точность с 20м в мишень 1,5м x 1,5м                                                                                                                                   |    | 2 |
| <b>Раздел 3.</b> | <b>Футбол</b>                                                                                                                                                                            | 10 | 2 |
|                  | История, современное состояние и развитие футбола (реферат)                                                                                                                              |    | 2 |
|                  | Техника игры в футбол (сообщение)                                                                                                                                                        |    | 2 |
|                  | Тактика игры в защите (сообщение):                                                                                                                                                       |    | 2 |
|                  | Тактика игры в нападении (сообщение):                                                                                                                                                    |    | 2 |
| <b>Раздел 4.</b> | <b>Гимнастика. Практическая работа.</b>                                                                                                                                                  | 10 |   |
|                  | Техника безопасности на уроках гимнастики                                                                                                                                                |    | 2 |
|                  | История, современное состояние и развитие гимнастики                                                                                                                                     |    |   |

|                  |                                                                                    |    |   |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                  | Упражнения на перекладине                                                          |    |   |
|                  | <b>Приём контрольных нормативов:</b>                                               |    |   |
|                  | Тест на гибкость                                                                   |    |   |
|                  | Комбинация на высокой перекладине                                                  |    |   |
| <b>Раздел 5.</b> | <b>Волейбол.</b>                                                                   | 17 |   |
|                  | История, современное состояние и развитие волейбола ( <b>реферат</b> ).            |    | 2 |
|                  | Техника стойки волейболиста ( <b>сообщение</b> )                                   |    | 2 |
|                  | Техника перемещений ( <b>сообщение</b> )                                           |    | 2 |
|                  | Техника верхней передачи мяча ( <b>сообщение</b> )                                 |    | 2 |
|                  | Техника нижней передачи мяча ( <b>сообщение</b> )                                  |    | 2 |
|                  | Техника прямой нижней подачи мяча, прямой верхней подачи мяча ( <b>сообщение</b> ) |    | 2 |
|                  | Техника приёма мяча с подачи ( <b>сообщение</b> )                                  |    | 2 |
|                  | Техника прямого нападающего удара ( <b>сообщение</b> )                             |    | 2 |
|                  | Групповые и командные взаимодействия в нападении ( <b>сообщение</b> )              |    | 3 |
|                  | Групповые и командные взаимодействия в защите ( <b>сообщение</b> )                 |    | 3 |
|                  | Судейская практика учебной игры.                                                   |    | 3 |
| <b>Зачет</b>     | 1 полугодие                                                                        | 1  |   |
|                  | Ходьба 6 минут, реферат «История появления Олимпийских игр»                        |    |   |
| <b>Раздел 6.</b> | <b>Основы знаний</b>                                                               | 3  |   |
|                  | Основы здорового образа жизни                                                      |    | 2 |

|                  |                                                                                                                                                                                                 |    |   |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                  | Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека                                                                                                                               |    | 2 |
|                  | Составляющие здорового образа жизни                                                                                                                                                             |    | 2 |
|                  | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие                                                                                                                                      |    | 2 |
|                  | Краткая характеристика функциональных систем организма                                                                                                                                          |    | 2 |
|                  | Средства для совершенствования функциональных возможностей организма                                                                                                                            |    | 2 |
|                  | Средства физической культуры и спорта в совершенствовании возможностей организма                                                                                                                |    | 2 |
| <b>Раздел 7.</b> | <b>Атлетическая гимнастика. Практическая работа.</b>                                                                                                                                            | 16 |   |
|                  | Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью (бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт)                                                                                                |    | 2 |
|                  | Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью                                                                                                                                       |    | 2 |
|                  | Общеразвивающие упражнения с собственным весом тела, в парах, с сопротивлением партнёра, с предметами, с эспандерами                                                                            |    | 2 |
|                  | Комплексы упражнений с гантелями:<br>- развивающие мышцы рук;<br>- развивающие плечевой пояс;<br>- развивающие мышцы спины;<br>- развивающие мышцы брюшного пресса;<br>- развивающие мышцы ног. |    | 2 |
|                  | Упражнения силового троеборья ( <b>сообщение</b> )                                                                                                                                              |    | 2 |
|                  | - присед со штангой;<br>- жим лёжа;<br>- становая тяга                                                                                                                                          |    |   |
|                  | Гиревая гимнастика ( <b>сообщение</b> )                                                                                                                                                         |    | 2 |
|                  | <b>Прием контрольных нормативов:</b><br>Подтягивание на перекладине: «5»-11 раз, «4» - 8 раз, «3»- 6 раз                                                                                        |    |   |
| <b>Раздел 8.</b> | <b>Баскетбол.</b>                                                                                                                                                                               | 16 |   |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                |    |   |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                  | История появления игры, первые правила игры <b>(сообщение)</b>                                                                                                                                                                                 |    | 2 |
|                  | Современное состояние и перспективы развития баскетбола <b>(сообщение)</b>                                                                                                                                                                     |    | 2 |
|                  | Современные правила игры. Техника игры в баскетбол <b>(презентация)</b>                                                                                                                                                                        |    | 2 |
|                  | Техника стоек <b>(сообщение)</b>                                                                                                                                                                                                               |    | 2 |
|                  | Техника перемещений <b>(сообщение)</b>                                                                                                                                                                                                         |    | 2 |
|                  | Техника ловли - передач мяча <b>(презентация)</b>                                                                                                                                                                                              |    | 2 |
|                  | Техника бросков по кольцу(ближних, средних, дальних, штрафных) <b>(сообщение)</b>                                                                                                                                                              |    | 3 |
|                  | Техника владения мячом <b>(сообщение)</b>                                                                                                                                                                                                      |    | 3 |
|                  | Тактика игры в баскетбол <b>(презентация)</b>                                                                                                                                                                                                  |    | 3 |
|                  | Тактика игры в нападении <b>(реферат):</b><br>- индивидуальные действия игрока в нападении<br>- взаимодействие 2-3 игроков в нападении (организация быстрого прорыва)<br>- командные действия в нападении (организация позиционного нападения) |    | 3 |
|                  | Тактика игры в защите <b>(реферат):</b><br>- индивидуальные действия игрока в защите<br>- взаимодействие 2-3 игроков в защите<br>- командные действия в защите (зональная защита, личный прессинг)                                             |    | 3 |
|                  | Судейская практика учебной игры                                                                                                                                                                                                                |    | 3 |
|                  | Судейская практика учебной игры «Стритбол»                                                                                                                                                                                                     |    | 3 |
| <b>Раздел 9.</b> | <b>Ручной мяч</b>                                                                                                                                                                                                                              | 10 |   |
|                  | История возникновения и развитие гандбола                                                                                                                                                                                                      |    | 2 |
|                  | Характеристика игры гандбол, как учебного предмета и вида спорта                                                                                                                                                                               |    | 2 |
|                  | Правила игры                                                                                                                                                                                                                                   |    | 2 |

|                   |                                                                                                                                                                                                                   |    |   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                   | Правила судейства гандбола.                                                                                                                                                                                       |    | 2 |
|                   | Техника игры ( <b>сообщение</b> )                                                                                                                                                                                 |    | 2 |
|                   | Техника стоек, перемещений ( <b>сообщение</b> )                                                                                                                                                                   |    | 2 |
|                   | Техника перемещений в защите, в нападении. ( <b>сообщение</b> )                                                                                                                                                   |    | 2 |
|                   | Техника ведения мяча ( <b>сообщение</b> )                                                                                                                                                                         |    | 2 |
|                   | Техника ловли-передачи мяча на месте, в движении ( <b>сообщение</b> )                                                                                                                                             |    | 2 |
|                   | Техника вратаря ( <b>сообщение</b> )                                                                                                                                                                              |    | 2 |
|                   | Тактика игры ( <b>сообщение</b> )                                                                                                                                                                                 |    | 3 |
|                   | Тактика игры в защите ( <b>презентация</b> ):<br>- индивидуальные действия игрока<br>- групповые взаимодействия в защите<br>- командная тактика игры в защите<br>- взаимодействия с вратарём в защите             |    | 3 |
|                   | Тактика игры в нападении ( <b>презентация</b> ):<br>- индивидуальные действия игрока<br>- групповые взаимодействия в нападении<br>- командная тактика игры в нападении<br>- взаимодействия с вратарём в нападении |    | 3 |
|                   | Судейская практика учебной игры                                                                                                                                                                                   |    | 3 |
| <b>Раздел 10.</b> | <b>Настольный теннис. Практическая работа.</b>                                                                                                                                                                    | 10 |   |
|                   | История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса                                                                                                                                         |    | 2 |
|                   | Классификация техники                                                                                                                                                                                             |    | 2 |
|                   | Правила игры, правила соревнований по настольному теннису                                                                                                                                                         |    | 2 |
|                   | Техника настольного тенниса                                                                                                                                                                                       |    | 2 |

|                   |                                                                                                            |    |   |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                   | Техника стоек, перемещений.                                                                                |    | 2 |
|                   | Хват ракетки                                                                                               |    | 2 |
|                   | Техника подачи.                                                                                            |    | 2 |
|                   | Техника ударов справа и слева.                                                                             |    | 2 |
|                   | Техника ударов «накат», «подрезка», «свеча», «топ-сплин».                                                  |    | 2 |
|                   | Тактика игры в нападении (применение атакующих ударов)                                                     |    | 3 |
|                   | Тактика игры в защите (стабильный приём, усложнение условий для атакующего)                                |    | 3 |
|                   | Учебные поединки                                                                                           |    | 3 |
|                   | Учебная игра в парах                                                                                       |    | 3 |
| <b>Раздел 11.</b> | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                                                     | 16 |   |
|                   | Прыжки в высоту ( <b>презентация</b> )                                                                     |    | 2 |
|                   | Техника безопасности и меры профилактики травматизма при занятиях прыжками в высоту ( <b>презентация</b> ) |    | 2 |
|                   | Бег 100метров ( <b>презентация</b> )                                                                       |    | 2 |
|                   | Бег на средние дистанции ( <b>сообщение</b> )                                                              |    | 2 |
|                   | Развитие выносливости (ходьба 2 км)                                                                        |    | 2 |
|                   | Техника бега на средние дистанции ( <b>сообщение</b> )                                                     |    | 2 |
|                   | Тактика бега на средние дистанции ( <b>сообщение</b> )                                                     |    | 3 |
|                   | Подвижные игры с элементами бега ( <b>сообщение</b> )                                                      |    | 3 |
|                   | Толкание ядра, как вид легкой атлетики ( <b>сообщение</b> )                                                |    | 2 |
|                   | Параметры снаряда, сектора для толкания ( <b>сообщение</b> )                                               |    | 2 |

|                             |                                                                                    |   |   |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>ЗАЧЕТ ЗА 2 полугодие</b> | Ходьба 2 км, реферат «Основы здорового образа жизни»                               | 1 | 2 |
| <b>2 курс</b>               |                                                                                    |   |   |
| <b>Раздел 12.</b>           | <b>Основы знаний</b>                                                               | 2 |   |
|                             | Методы самоконтроля                                                                |   | 2 |
|                             | Научить определять уровень физического развития. Основные индексы                  |   | 2 |
|                             | Изучить методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.               |   | 2 |
|                             | Применение средств ФК для их направленной коррекции.                               |   | 2 |
|                             | Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями               |   | 2 |
|                             | Техника безопасности при самостоятельных занятиях физ. Упражнениями                |   | 2 |
|                             | Научить составлять индивидуальные программы физического развития                   |   | 2 |
| <b>Раздел 13.</b>           | <b>Лёгкая атлетика</b>                                                             | 8 |   |
|                             | Бег на короткие дистанции и средние дистанции <b>(сообщение)</b>                   |   |   |
|                             | Техника эстафетного бега <b>(презентация)</b>                                      |   | 2 |
|                             | Передача эстафетной палочки, правила передачи, техника передачи <b>(сообщение)</b> |   | 2 |
|                             | Совершенствовать технику метания гранаты                                           |   | 2 |
|                             | Метание гранаты на точность                                                        |   | 2 |
|                             | Правила соревнований по толканию ядра (сообщение)                                  |   | 2 |
| <b>Раздел 14.</b>           | <b>Футбол</b>                                                                      | 6 |   |
|                             | Тактика игры в футбол <b>(проект)</b>                                              |   | 3 |
| <b>Раздел 15.</b>           | <b>Гимнастика.</b>                                                                 | 6 |   |



|                   |                                                                                                                                                                                                                              |    |   |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                   | Акробатические упражнения                                                                                                                                                                                                    |    | 2 |
|                   | Упражнения на перекладине                                                                                                                                                                                                    |    | 2 |
|                   | Подтягивания, турниковая гимнастика                                                                                                                                                                                          |    | 2 |
|                   | Выход силой, перевороты                                                                                                                                                                                                      |    | 2 |
|                   | <b>Приём контрольных нормативов</b>                                                                                                                                                                                          |    |   |
|                   | Тест на гибкость                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|                   | Комбинация на высокой перекладине                                                                                                                                                                                            |    |   |
| <b>Раздел 16.</b> | <b>Баскетбол (проект)</b>                                                                                                                                                                                                    | 8  |   |
|                   | Тактика игры в нападении:<br>- индивидуальные действия игрока в нападении<br>- взаимодействие 2-3 игроков в нападении (организация быстрого прорыва)<br>-командные действия в нападении (организация позиционного нападения) |    | 3 |
|                   | Тактика игры в защите:<br>- индивидуальные действия игрока в защите<br>- взаимодействие 2-3 игроков в защите<br>- командные действия в защите (зональная защита, личный прессинг)                                            |    | 3 |
| <b>Раздел 17.</b> | <b>Волейбол (реферат)</b>                                                                                                                                                                                                    | 10 |   |
|                   | Судейская практика учебной игры.                                                                                                                                                                                             |    | 3 |
| <b>Раздел 18.</b> | <b>Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                               | 6  |   |
|                   | Общеразвивающие упражнения с гантелями                                                                                                                                                                                       |    | 2 |
|                   | Комплексы упражнений с гантелями:<br>- развивающие мышцы рук;<br>- развивающие плечевой пояс;<br>- развивающие мышцы спины;<br>- развивающие мышцы брюшного пресса;<br>- развивающие мышцы ног                               |    | 2 |

|                                 |                                                                                                                      |            |   |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                 | Общеразвивающие упражнения с собственным весом тела, в парах, с сопротивлением партнёра, с предметами, с эспандерами |            | 2 |
|                                 | <b>Приём контрольных нормативов</b>                                                                                  |            |   |
|                                 | Подтягивание на перекладине: «5»-12 раз, «4» - 9 раз, «3»- 7 раз                                                     |            |   |
| <i>Дифференцированный зачет</i> | Дифференцированный зачет                                                                                             | 3          | 3 |
| <b>Дифференцированный зачет</b> | 1. Теоретическая часть. Итоговая контрольная работа:                                                                 | 1          |   |
|                                 | Тест-вопросы по теоретическим разделам программы                                                                     |            |   |
|                                 | 2. Практическая часть.<br>Подтягивание на высокой перекладине «5» - 12раз, «4» - 9раз, «3»-7.                        |            | 3 |
|                                 | 3. Практическая часть. Ходьба 2 км                                                                                   |            | 3 |
| <b>Всего:</b>                   |                                                                                                                      | <b>171</b> |   |

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

**4.1. Реализация программы дисциплины «Физическая культура» требует** наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытой спортивной площадки.

Оборудование: эстафетные палочки, колодки стартовые, секундомеры, легкоатлетические снаряды (гранаты, мячи для метания), флажки, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, свисток, гимнастические маты, скамейки, теннисные столы, сетки, ракетки, скакалки, обручи, стойки для прыжков в высоту, баскетбольные щиты с кольцами, сетка волейбольная, баскетбольные, ворота футбольные с сетками, канаты для перетягивания, эспандеры, амортизаторы резиновые, гантели, тренажеры, палки гимнастические, рулетки, насосы.

### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Для преподавателей**

##### **Нормативно-правовые документы:**

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (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, в ред. От 03.07.2016, с изм.От 19.12.2016).

2. Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 N 06-443 «О направлении Методических рекомендаций»: (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», утв. Минобрнауки России 20.04.2015 N 06-830вн).

##### **Учебные издания:**

1. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе. Безруких М.М., Сонькина В.Д. М., 2016.

2. Аксёнов О.Э. Адаптивная физическая культура в школе-ГАФК им. Лесгафта, 2015.

3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании, 2010;

4. Шапкова Л.В. Коррекционные и подвижные игры, 2011.

5. Гришина Ю.И. Общая Физическая подготовка – Ростов-на-Дону, 2015.

6. Евсеев Ю.И. Физическая культура – Ростов-на-Дону, 2008. Ю. И. Евсеев Физическое воспитание - М, 2010.

7. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» - М. 2010.

8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры, М. 2010.

9. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Возрастная анатомия и физиология, М. 2008.
10. Дворкин К.Д., Чермит О.Ю. Давыдов. Физическое воспитание студентов Феникс Ростов на Дону 2008.
11. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М., 2009.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М. 2009

### **Интернет-ресурсы**

1. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система);
2. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов).

### **Для обучающихся**

#### **Учебные издания:**

1. Бараненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента - М.2016.
2. Бишаева А. Учебник Физическая культура, - М. 2016.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=28637](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637) (дата обращения: 21.06.2018).
2. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoy-kulture/primernaya-rabochaya-programma-po-uchebnoj-distipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html> (дата обращения: 21.06.2018).
3. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабаков%20В.Е.%2C%20Жабакова%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 21.06.2018).  
[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система).

## **5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Оценка результатов освоения упрощенных испытаний программы дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тренировок, консультаций, спортивных игр и состязаний, выполнений специальных нормативов.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                   | Формы и методы испытаний и<br>оценки результатов обучения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| В результате изучения адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: знать (понимать): |                                                           |
| 1. Влияние оздоровительных систем                                                                                             | 1. Устная оценка                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| физического воспитания на укрепление здоровья                                                                                                                                                                                              |                                                             |
| 2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                                                                                                          | 2. Защита реферата                                          |
| 3. Способы оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;                                                                                                                                                      | 3. Наблюдение.<br>Участие в соревнованиях (судейство)       |
| 4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;                                                                                                                        | 4. Наблюдение.                                              |
| 5. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений работы на тренажерах «Тропа здоровья»                     | 5. Сдача упрощенных нормативов                              |
| 6. Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис).                                                                                           | 6. Устная оценка<br>Участие в соревнованиях и учебных играх |
| 7. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями                                                                                                                                                                            | 7. Наблюдение                                               |
| 8. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;                                                                                                                             | 8. Соревнования (без учета времени)                         |
| 9. Выполнять приемы страховки и само страховки;                                                                                                                                                                                            | 9. Соревнования, турниры (учебная игра, судейство)          |
| 10. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой                                                                                                                                              | 10. Участие в соревновании (учебная игра)                   |
| 11. Выполнять упрощенные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | 11. Выполнение упрощенных испытаний<br>Устная оценка        |

Оценка результатов упрощенных испытаний и тестов, в освоении адаптированной программы дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, направлена на овладение оздоровительными и профилактическими комплексами упражнений, а так же воспитания интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, что обеспечивает комплексную реабилитацию и интеграцию в общество.

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ  
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_ Л.В. Вертянкина

«06» декабря 2019 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ (С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)  
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
РАБОЧИХ И СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ:

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

г. Хабаровск, 2019

Адаптированная программа общеобразовательной учебной дисциплины ОП.08 Физическая культура составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций рекомендованной ФРАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.), результатов экспериментального исследования кафедры спортивной медицины и подвижных игр Хабаровского государственного гуманитарного университета и изучения опыта работы преподавателей в системе физического воспитания СПО РФ, с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС СПО в пределах освоения соответствующей программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии:

08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Организация разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский колледж отраслевых технологий и сферы обслуживания» (далее - КГБ ПОУ ХКОТ СО)

Разработчик(и) программы учебной дисциплины:

преподаватель  
и.о. методиста

С.Г. Макеева  
И.В. Колесник

Одобрена на заседании методического объединения отделения ПКРС № 2  
Протокол № 6 от «05» декабря 2019 года  
Председатель МО \_\_\_\_\_ /И.В. Колесник/



## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                              | стр. |
|--------------------------------------------------------------|------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                     | 46   |
| 2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | 47   |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 48   |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 53   |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 54   |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, имеющего статус «ребенок – инвалид» на основании медико-социальной экспертизы, справка № 0011087с нарушением опорно-двигательного аппарата (копия заключения бюро медико-социальной экспертизы прилагается).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и по праву является адаптированной. Она направлена на укрепление и развитие двигательной физической активности.

Обучающиеся с нарушением опорно-двигательного аппарата (с ортопедическим характером двигательных расстройств) нуждаются в психологической поддержке на фоне систематического ортопедического лечения и соблюдения щадящего индивидуального двигательного режима.

В связи с этим в данной адаптированной программе при проведении занятий в разделе «Спортивные игры» допускается индивидуальная работа обучающегося-инвалида. Это удобная возможность постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей и физиологических систем организма.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся. Схема урока физической культуры является общей, как для учеников основной медицинской группы, так и для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. Главное различие заключается в **дозировке** физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование установки на психическое и физическое здоровье;
- освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- овладение приемами массажа и самомассажа;
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности;
- овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации для обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Структура программы основана на правильной организации урока с необходимым контролем дозированной нагрузки, интенсивности и объема

времени, что позволяет решить многообразные воспитательные и лечебные задачи.

## 2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

### 2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

обеспечивает формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Непременное условие результативности занятий – внимательное наблюдение преподавателя за правильностью выполнения обучающимися упражнений и заданий.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

| Код ПК, ОК              | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 | <ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li><li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,</li><li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основ здорового образа жизни;</li><li>- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, о профилактике профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличении продолжительности жизни;</li><li>- способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li><li>– правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li></ul> |

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
- ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

### **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                                          | <b>Количество часов</b> |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>80</b>               |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | <b>80</b>               |
| в том числе:                                                       |                         |
| теоретические занятия                                              | 6                       |
| лабораторные и практические занятия                                | 74                      |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>   |                         |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b> |                         |

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.08 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                                                                                | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся |                                                                                                         | Объём часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                          | 2                                                                                       |                                                                                                         | 3           | 4                                                                     |
| Раздел 1. Основы знаний                                                                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                         | 5           |                                                                       |
| Тема 1.1. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания                                                                            | Содержание учебного материала                                                           |                                                                                                         | 3           | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                                                                                            | 1.                                                                                      | Общие положения о профессионально-прикладной физической подготовке                                      |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                            | 2.                                                                                      | Социально-биологические основы физической культуры с валеологической и профессиональной направленностью |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                            | 3.                                                                                      | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                                         |             |                                                                       |
| Тема 1.2. Профессиограмма. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста | Содержание учебного материала                                                           |                                                                                                         | 2           | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                                                                                            | 1.                                                                                      | Классификация профессий.                                                                                |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                            | 2.                                                                                      | Задачи профессиональной двигательной подготовки                                                         |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                            | 3.                                                                                      | Составление профессиограмм                                                                              |             |                                                                       |
| Раздел 2. Учебно – методические занятия                                                                                                                    |                                                                                         |                                                                                                         | 7           |                                                                       |
| Тема 2.1. Профилактика профессиональных заболеваний                                                                                                        | Содержание учебного материала                                                           |                                                                                                         | 7           | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08                                               |
|                                                                                                                                                            | 1.                                                                                      | Составление и проведение групповых комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики           |             |                                                                       |
|                                                                                                                                                            | 2.                                                                                      | Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых двигательных качеств                 |             |                                                                       |

|                                                                                                    |                                                                                                              |                                                                                                                      |           |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                                                                                    | 3.                                                                                                           | Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы. |           |                         |
|                                                                                                    | 4.                                                                                                           | Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении                                                            |           |                         |
| <b>Раздел 3. Учебно – тренировочные занятия. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> |                                                                                                              |                                                                                                                      | <b>68</b> |                         |
| <b>Тема 3.1 Развитие мышц плечевого пояса</b>                                                      | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                         |                                                                                                                      | <b>16</b> | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                    | 1.                                                                                                           | Гимнастика. Упражнения в паре с партнером. Силовая гимнастика.                                                       |           |                         |
|                                                                                                    | 2.                                                                                                           | Упражнения с гантелями, с набивными мячами, с пружинными эспандерами.                                                |           |                         |
|                                                                                                    | 3.                                                                                                           | Круговая тренировка с целью развития мышц плечевого пояса.                                                           |           |                         |
|                                                                                                    | 4.                                                                                                           | Упражнения на высокой перекладине                                                                                    |           |                         |
|                                                                                                    | 5.                                                                                                           | Упражнения на тренажерах                                                                                             |           |                         |
|                                                                                                    | 6.                                                                                                           | Развитие гибкости плечевого пояса                                                                                    |           |                         |
|                                                                                                    | <b>Прием контрольных нормативов:</b><br>Вис на перекладине на согнутых руках.<br>Ходьба на руках по рукоходу |                                                                                                                      |           | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| Тема 3.2. Развитие общей, силовой статической выносливости                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                         |                                                                                                                      | <b>12</b> | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                    | 1.                                                                                                           | Легкая атлетика. Техника и тактика бега на средние дистанции (сообщение)                                             |           |                         |
|                                                                                                    | 2.                                                                                                           | Круговая тренировка с отягощениями, на тренажерах                                                                    |           |                         |
|                                                                                                    | 4.                                                                                                           | Ходьба 1000м-3000м                                                                                                   |           |                         |
|                                                                                                    | <b>Прием контрольных нормативов:</b><br>- Ходьба 3000м, без учета времени                                    |                                                                                                                      |           |                         |
|                                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                         |                                                                                                                      | <b>12</b> | ОК 03                   |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                             |    |                         |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|
| Тема 3.3. Развитие быстроты реакции, оперативного мышления | 1.                                                                                                                                                                                                                  | Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты ответной реакции (с предметами, по слуховому сигналу, с изменением задания). |    | ОК 04<br>ОК 08          |
|                                                            | 2.                                                                                                                                                                                                                  | Техника бега на короткие дистанции(сообщение)                                                                               |    |                         |
|                                                            | 3.                                                                                                                                                                                                                  | Настольный теннис. Двусторонняя игра с изменением темпа игры.                                                               |    |                         |
|                                                            | 4.                                                                                                                                                                                                                  | Спортивные игры. Баскетбол: индивидуальная работа с мячом. Судейская практика.                                              |    |                         |
|                                                            | 5.                                                                                                                                                                                                                  | Футбол. Современные тенденции развития футбола(презентация)                                                                 |    |                         |
|                                                            | 6.                                                                                                                                                                                                                  | Волейбол. Передача мяча с перемещением партнеров. Нападающий удар, прием мяча, блок, игра от блока, доигровка. (сообщение)  |    |                         |
|                                                            | Прием контрольных нормативов:<br>Ходьба 3000м, без учета времени                                                                                                                                                    |                                                                                                                             |    | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| Тема 3.4. Развитие координационных способностей, гибкости. | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                             | 13 | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                            | 1.                                                                                                                                                                                                                  | Акробатика. Кувырки вперед, назад, Стойка на голове, на руках.                                                              |    |                         |
|                                                            | 2.                                                                                                                                                                                                                  | Упражнения на равновесие Комбинация из упражнений на равновесие. Коррекция осанки.                                          |    |                         |
|                                                            | 3.                                                                                                                                                                                                                  | Жонглирование: - теннисными мячами одной рукой, двумя руками (2-3мяча), баскетбольными мячами у стены, в парах;             |    |                         |
|                                                            | 4.                                                                                                                                                                                                                  | Активно-пассивная растяжка                                                                                                  |    | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                            | Прием контрольных нормативов:<br>- тест на определение гибкости;<br>- жонглирование двумя теннисными мячами одной рукой;<br>- жонглирование тремя теннисными мячами двумя руками;<br>- штрафной бросок , 10попыток. |                                                                                                                             |    |                         |

|                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                              |    |                         |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|
| Тема 3.5. Развитие скоростно-силовых качеств            | Содержание учебного материала                                                                                                |                                                                                                                                              | 11 | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                         | 1.                                                                                                                           | Прыжки: прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; многоскоки, прыжок в высоту (презентация)                                          |    |                         |
|                                                         | 4.                                                                                                                           | Двусторонняя спортивная игра на выбор.(баскетбол, футбол, ручной мяч) (Судейская практика)                                                   |    |                         |
|                                                         | 5.                                                                                                                           | Метание гранаты 700гр на точность, на дальность                                                                                              |    |                         |
|                                                         | 6.                                                                                                                           | Толкание ядра 5,5 кг                                                                                                                         |    |                         |
|                                                         |                                                                                                                              | Прием контрольных нормативов:<br>- метание гранаты на точность с расстояния 15м;<br>- метание гранаты на дальность;<br>- толкание ядра 5,5кг |    |                         |
| Тема 3.6. Прием контрольных нормативов.                 | - Комплекс упражнений производственной гимнастики;<br>- Ходьба 6 минут;<br>- Пресс 30сек.;<br>- Подтягивание на перекладине. |                                                                                                                                              | 2  | ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| Дифференцированный зачет                                |                                                                                                                              |                                                                                                                                              | 2  |                         |
| Всего часов (максимальная учебная нагрузка)             |                                                                                                                              |                                                                                                                                              | 80 |                         |
| Из них обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) |                                                                                                                              |                                                                                                                                              | 80 |                         |



## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный комплекс (Спортивный зал; спортивная площадка широкого профиля).

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом

**Спортивный зал, оснащенный**

- оборудованием;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);
- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- техническими средствами обучения:
- выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **4.2. 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

#### **4.2.1. Печатные издания**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО -М.: Юрайт, 2016.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. (5-е изд. стер.) — М., Академия, 2018.
3. Виленский М. Я., Горшков А.Г. Физическая культура (Среднее профессиональное образование)— М.: КноРус, 2016.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура: учебник /. – М.: КноРус, 2016.
5. Муллер А. Б. [и др.]. Физическая культура : учебник и практикум для СПО /— М.: Издательство Юрайт, 2018.

#### **4.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

6. Информационный портал. (Режим доступа): URL: [https://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=28637](https://elibrary.ru/title_about.asp?id=28637) (дата обращения: 21.09.2019).

7. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture/primernaya-rabochaya->

programma-po-uchebnoj-distipline-fizicheskaya-kultura-dlya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya1.html (дата обращения: 21.09.2019).

8. Информационный портал. (Режим доступа): URL: <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1119/Жабаков%20В.Е.%2С%20Жабакова%20Т.В.%20%20Педагогическое%20мастерство.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения: 21.09.2019).

9. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) (Электронно-библиотечная система).

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка результатов освоения упрощенных испытаний программы дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тренировок, консультаций, спортивных игр и состязаний, выполнений специальных нормативов.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                            | Формы и методы испытаний и<br>оценки результатов обучения   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| В результате изучения адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: знать (понимать):                                                                                          |                                                             |
| 1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья                                                                                                                                        | 1. Устная оценка                                            |
| 2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей                                                                                       | 2. Защита реферата                                          |
| 3. Способы оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности                                                                                                                                   | 3. Наблюдение.<br>Участие в соревнованиях (судейство)       |
| 4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности                                                                                                     | 4. Наблюдение.                                              |
| 5. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений работы на тренажерах «Тропа здоровья» | 5. Сдача упрощенных нормативов                              |
| 6. Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, н/теннис).                                                                       | 6. Устная оценка<br>Участие в соревнованиях и учебных играх |
| 7. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями                                                                                                                                                        | 7. Наблюдение                                               |
| 8. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;                                                                                                         | 8. Соревнования (без учета времени)                         |
| 9. Выполнять приемы страховки и                                                                                                                                                                                        | 9. Соревнования, турниры                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| самостраховки;                                                                                                                                                                                                                             | (учебная игра, судейство)                            |
| 10. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой                                                                                                                                              | 10. Участие в соревновании (учебная игра)            |
| 11. Выполнять упрощенные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | 11. Выполнение упрощенных испытаний<br>Устная оценка |

Оценка результатов упрощенных испытаний и тестов, в освоении адаптированной программы дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, направлена на овладение оздоровительными и профилактическими комплексами упражнений, а так же воспитания интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, что обеспечивает комплексную реабилитацию и интеграцию в общество.