Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании
Методического совета

Протокол № 11 от 29.06.2022
Председатель методического совета
Кучина Н.В. _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор КБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»
_____ Андреева М.А.
«29» 06 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура
адаптированной образовательной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки
по профессии 13249 Кухонный рабочий

г. Игарка, 2022

Адаптированная образовательная программа профессионального обучения по профессиям рабочих и должностям служащих для лиц с ограниченными возможностями здоровья разработана на основе Квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС),2019 Выпуск № 51 ЕТКС. Выпуск утвержден Постановлением Минтруда РФ от 05.03.2004 г. № 30 Раздел ЕТКС «Торговля и общественное питание»; Приказа Минтруда России от 08.09.2015 №610н «Об утверждении профессионального стандарта «Повар» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2015 № 39023); Профессиональных стандартов индустрии питания, разработанных Федерацией Рестораторов и Отельеров (Приказ № 5 от 03.09.2007г); Письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», утвержденных департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России 20.04.2015 № 06-830вн от 20.04.2015 года); Минпросвещения России (Департамент государственной политики в сфере профессионального образования и опережающей подготовки кадров, 10.04.2020г. No05-398) «Методические рекомендации по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»; а также в соответствии с учебной нагрузкой учебного плана основной (адаптированной) образовательной программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих из числа выпускников специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида.

Организация - разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Игарский многопрофильный техникум» (далее КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»)
Разработчик: Жосан М.И. – преподаватель КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»
Эксперт:
Кучина Н.В. – методист КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы профессионального обучения, адаптирована к условиям профессионального обучения лиц с ОВЗ по профессии Кухонный рабочий.

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины Основы физиологии питания разработана на основе п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273; п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п3, п.4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;

приказа Минобрнауки РФ от 18.04.2013 № 292 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления ФГОС обрывания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014; письма Минобрнауки России от 22.04.2015 № 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 № 06-830-вн); Квалификационной характеристики профессии 13249 Кухонный рабочий

1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общеобразовательной подготовке

1.2 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- систему дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;

- уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и

- овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании;

- уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;

- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;

- овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;

- уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями., достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 216 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объём часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	216
в том числе:	
практические занятия	216
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация в форме экзамен	

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
I курс			
Раздел 1. Практические занятия			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	7	
	ТБ на уроках ФК. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.	3	1
	Составление и проведение комплексов гимнастики	2	
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности	2	2
Тема 1.2. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	31	1
	Коррегирующие упражнения на дыхание, зрение, осанку.	9	1
	ОРУ с предметами, без предметов, на координацию, равновесие.	10	
	Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, в группировке, длинный кувырок через препятствие, шпагат (продольный, поперечный, полушпагат, стойка на лопатках, мост. «колесо», эстафеты с элементами акробатики.	14	
Тема 1.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	1
	Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег ,прием ,передача эстафетной палочки, встречная эстафета, бег по виражу; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание; метание малого мяча в цель, на дальность.	10	1
Раздел 2. Легкая атлетика		33	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег ,прием ,передача эстафетной палочки, встречная эстафета; бег	20	

	по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег, прыжки в длину с места, с разбега; метание малого мяча в цель, на дальность.		
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала		2
	Техника безопасности игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом в сторону, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование изученных элементов.	15	
	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	15	
Тема 2.3. Подвижные игры	Содержание учебного материала		
	Подвижные игры. «Русская лапта», «Лапта-стукалка», «Третий – лишний», « Ловля парами», «Воробьи-вороны», «Защитники нападающие», « Гонка мячей»	7	
	зачет	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
II курс			
Раздел 1. практические занятия			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала	7	
	ТБ на уроках ФК. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.	3	1
	Составление и проведение комплексов гимнастики	2	

	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности	2	2
Тема 1.2. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала	31	1
	Коррегирующие упражнения на дыхание, зрение, осанку.	9	1
	ОРУ с предметами, без предметов, на координацию, равновесие.	10	
	Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, в группировке, длинныый кувырок через препятствие, шпагат (продольный, поперечный, полушпагат, стойка на лопатках, мост. «колесо», эстафеты с элементами акробатики.	14	
Тема 1.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	1
	Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег ,прием ,передача эстафетной палочки, встречная эстафета, бег по виражу; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание; метание малого мяча в цель, на дальность.	10	1
Раздел 2. Легкая атлетика		33	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег ,прием ,передача эстафетной палочки, встречная эстафета, бег по виражу; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание; метание малого мяча в цель, на дальность.	20	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала		2
	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения,	15	

	передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	15	
Тема 2.3. Подвижные игры	Содержание учебного материала		
	Подвижные игры. «Русская лапта», «Лапта-стукалка», «Третий – лишний», « Ловля парами», «Воробьи-вороны», «Защитники нападающие», « Гонка мячей»	7	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		216	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования «Академия», 2016. – 176 с.
- Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования «Академия», 2018. – 320 с.

Дополнительный исторчник:

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.
- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.
- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.
- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры.под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.
- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.
- Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.
- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.
- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»
- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.

- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.

Дополнительные источники:

1. www.wmdow.edu.ru
2. www.mgau.ru
3. www.kn.kture.kharkov/ua
4. www.miem.edu.ru

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутренних спортивных мероприятий.
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия, учебный диалог; тестирование.
основы здорового образа жизни.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог