

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АКСАЙСКОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 56»
(ГБПОУ РО ПУ № 56)

УТВЕРЖДАЮ

/Директор ГБПОУ РО ПУ № 56

 /Т.В. Босова/

« 30 » августа 20 23 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии **43.01.09 Повар, кондитер**

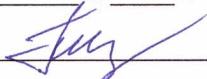
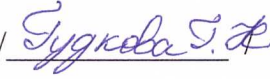
Организация-разработчик: ГБПОУ РО «Аксайское профессиональное училище № 56»

Разработчик: Киреев С.А., руководитель физического воспитания

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой

комиссии протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

Председатель  / 

СОДЕРЖАНИЕ

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

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе соответствующего ФГОС СПО по профессии **43.01.09 Повар, кондитер** в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, имеет сквозной характер и ярко выраженный практико-ориентированный характер.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- средства профилактики перенапряжения.

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих компетенций, результатов воспитания:

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
 объем образовательной нагрузки обучающегося 118 часа, в том числе:
 в форме практической подготовки 0 часов;
 учебных занятий 118 часа;
 самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося 0 часов;
 консультаций 0 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|--|--------------------|
| Объем образовательной нагрузки (всего) | <i>118</i> |
| В том числе в форме практической подготовки | <i>0</i> |
| Учебные занятия (всего) | <i>118</i> |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | <i>118</i> |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | - |
| Консультации | - |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

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

| Название разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Уровень освоения |
|--|--|---------------|------------------|
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | |
| Тема 1.1. Специальные сведения | Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. | 2 | 2 |
| Тема 1.2. Физическая культура в профессиональном учреждении. | Задачи физической культуры в профессиональном учреждении. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим). | 2 | 2 |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка – адаптивные формы и виды | | | |
| Тема 2.1. Общая физическая подготовка | Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). | 2 | 2 |
| Тема 2.2. Средства и методы ОФП | Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др. | 2 | 2 |
| Тема 2.3. Упражнения для воспитания силы | Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). | 2 | 2 |
| Тема 2.4. Упражнения для воспитания выносливости | Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. | 2 | 2 |
| Тема 2.5. Упражнения для воспитания быстроты | Упражнения для воспитания быстроты: совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы | 2 | 2 |
| Тема 2.6. Упражнения для воспитания гибкости | Упражнения для воспитания гибкости Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера) | 2 | 2 |
| Раздел 3. Легкая атлетика - адаптивные формы и виды | | | |
| Тема 3.1. Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических | Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. | 2 | 2 |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| упражнений | | | | |
| Тема 3.2. Ходьба и ее разновидности | Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. | 4 | 2 | 2 |
| Тема 3.3. Бег и его разновидности | Бег и его разновидности | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.4. Бег трусцой | Бег трусцой | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.5. Спортивная ходьба | Методические особенности обучения спортивной ходьбе. | 2 | 2 | 2 |
| Тема 3.6. Скандинавская ходьба | Скандинавская ходьба. | 2 | 2 | 2 |
| Раздел 4. Методические занятия | | | | |
| Тема 4.1. Методики самоощущения работоспособности | Простейшие методики самоощущения работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | 4 | 2 | 2 |
| Тема 4.2. Составление и проведение физических упражнений | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. | 2 | 2 | 2 |
| Тема 4.3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата | Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 2 | 2 | 2 |
| Тема 4.4. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Физические упражнения для коррекции зрения. | 2 | 1 | 1 |
| Раздел 5. Спортивные игры (адаптивные виды) | | | | |
| Тема 5.1. Спортивные игры | Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол | 6 | 2 | 2 |
| Тема 5.2. Общие и специальные упражнения игрока | Общие и специальные упражнения игрока | 2 | 2 | 2 |
| Тема 5.3. Основные приемы овладения техникой | Основные приемы овладения техникой игры: баскетбол, волейбол, футбол. Индивидуальные упражнения и в парах. | 2 | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| спортивной игры | | | | |
| Тема 5.4. Адаптивные подвижные игры | Адаптивные подвижные игры. | 4 | 1 | |
| Тема 5.5. Подвижные игры | Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. | 4 | 2 | |
| Тема 5.6. Доступные виды эстафет | Доступные виды эстафет: с предметами и без них. | 4 | 2 | |
| Раздел 6. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК | | | | |
| Тема 6.1. Специальные упражнения для профилактики заболеваний | Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата. | 4 | 2 | |
| Тема 6.2. Комплекс упражнений по профилактике заболеваний | Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений опорно-двигательного аппарата (комплексы лечебной физической культуры (ЛФК)) | 6 | 2 | |
| Тема 6.3. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений | Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. | 2 | 2 | |
| Тема 6.4. Закаливание, и его значение для организма человека | Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). | 2 | 1 | |
| Тема 6.5. Лечебная гимнастика | Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентами после болезни, травмы и др. | 8 | 2 | |
| Тема 6.6. Элементы йоги | Использование элементов оздоровительных систем на занятиях йогой | 2 | 1 | |
| Тема 6.7. Методика проведения анализа психоэмоционального состояния организма | Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. | 4 | 1 | |
| Раздел 7. Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями) | | | | |
| Тема 7.1. Общеразвивающие упражнения в сочетании с | Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание | 8 | 2 | |

| | | | |
|---|--|------------|---|
| танцевальными движениями | Базовых шагов аэробики отдельно и в связках | | |
| Тема 7.2. Физические упражнения из программ аэробики | Техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики | 6 | 1 |
| Тема 7.3. Упражнения силовой направленности | Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. | 6 | 2 |
| Тема 7.4. Фитбол-гимнастика | Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. | 4 | 2 |
| Тема 7.5. Упражнения локального и регионального характера | Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений. | 4 | 1 |
| Тема 7.6. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений | Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. | 2 | 1 |
| Итого: | | 118 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2017 ОИЦ «Академия».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Умения: <ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений для инвалидов и лиц ОВЗ ограниченных возможностями в здоровье;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;- преодолевать искусственные и естественные | Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; выполнение заданных нормативов; письменный опрос. |

| | |
|--|--|
| <p>препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p> | |
| <p>Знания:</p> <p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | |

| Результаты обучения (элементы общих компетенций) | Результаты воспитания (личностные результаты) | Формы и методы контроля и оценки результатов |
|---|--|---|
| <p>ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p> <p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> | <p>ЛР 7. Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> | <p>Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; выполнение заданных нормативов; письменный опрос.</p> |
| <p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> | |