

Департамент образования и науки Костромской области
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской области»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ОГБПОУ
«БТЖТ Костромской области»
№ 404 от « 30 » августа 2019 года

Адаптированная программа профессиональной дисциплины
ФК.00 «Физическая культура»
по профессии: 16675 «Повар»

Одобрено
педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Буй
2019

СОГЛАСОВАНО

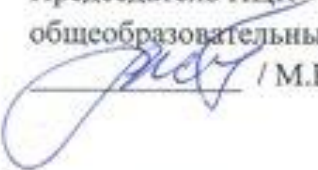
Зав. УМО

 /Е.В. Румянцева/

Рассмотрено
на заседании ПЦК
общеобразовательных
дисциплин

Протокол № 1
от « 20 » 08 2019 г.

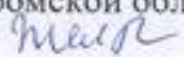
Председатель ПЦК
общеобразовательных дисциплин

 / М.В.Смирнова /

Составитель:

Адаптированная рабочая программа 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 29.12.2012г. №273, приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014, письмом Министерства образования и науки России от 22.04.2015 №06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального образования», Министерством образования и науки России 20.04.2015г. №06-830вн) по программе профессиональной подготовки по профессии: 16675 «Повар».

преподаватель общеобразовательных
дисциплин ОГБПОУ «БТЖТ
Костромской области»

 Желобаева Е.А

1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Адаптированная рабочая программа 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 29.12.2012г. №273, приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014, письмом Министерства образования и науки России от 22.04.2015 №06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального образования», утв. Министерством образования и науки России 20.04.2015г. №06-830вн) по программе профессиональной подготовки по профессии: 16675 «Повар».

Адаптированная рабочая программа профессиональной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке рабочих в профессии: 16675 Повар.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: профессиональный учебный цикл

1.3. Характеристика группы, в которой реализуется программа:

Рабочая программа предназначена для слушателей с ОВЗ с легкой степенью УО и ЗПР. Данная группа слушателей характеризуется:

- сниженной работоспособностью вследствие возникающих явлений психомоторной расторможенности, возбудимости;
- низким уровнем познавательной активности и замедленным темпом переработки информации;
- неустойчивостью внимания, нарушением скорости переключения внимания, объем его снижен;
- память ограничена в объеме, преобладает кратковременная над долго временной, механическая над логической;
- наглядно-действенное мышление развито в большей степени, чем наглядно образное и особенно словесно-логическое; - имеются легкие нарушения речевых функций;
- не сформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;
- ограниченные представления об окружающем мире;
- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью), болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменение в настроении.
- характерна повышенная утомляемость. Быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредотачиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания.

-отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству. При обучении следует разговаривать спокойным тоном, проявлять доброжелательность и терпение.

1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины: «Физическая культура» слушатель должен:

знать/понимать

- о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

уметь:

- преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.

1.5.Характерные для АОП формы организации деятельности обучающихся с ОВЗ. Направление работы и методические приемы:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «Физическая культура»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	380
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	190
Итоговая аттестация в форме	Д\з

2.2. Тематический план учебной дисциплины ФК.00 «физическая культура»

Наименование разделов и тем	Макс. учеб. нагрузка студента (час)	Самостоятельная работа студента (час)	Количество аудиторных часов			
			Всего	Теоретическое обучение	Практические (семинарные) и лабораторные занятия	Курсовое проектирование
Тема 1. Основные понятия и назначение физической культуры Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1	1	1		
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1	1	1		
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями	2	1	1	1		
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	2	1	1	1		
Тема 5 Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	1		
Тема 6. Профилактика профессиональных заболеваний	2	1	1	1		
Тема 7. Легкая атлетика	88	44	44		44	
Тема 8. Лыжная подготовка	60	30	30		30	
Тема 9. Гимнастика	34	17	17		17	
Тема 10. Спортивные игры	146	73	73		73	
Тема 11. Атлетическая гимнастика	26	13	13		13	
Тема 12. Дыхательная гимнастика	14	7	7		7	
Всего по дисциплине	380	190	190	6	184	

2.3 Содержание учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			2	
	Содержание учебного материала			
	1	Основные понятия и назначение физической культуры		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Влияние экологических факторов на здоровье человека. Режим трудовой и учебной деятельности		1	
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			2	
	Содержание учебного материала			
	1	Формы и содержание самостоятельных занятий		2
	Самостоятельная работа обучающихся: организация занятий различной направленности		1	3
Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями			2	
	1	Самодиагностика состояния организма студента при регулярных занятиях		2
	2	Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Тестирование уровня совершенствования психофизических качеств		1	3
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности			2	
	Содержание учебного материала			
	1	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности		2
	2	Факторы, определяющие динамику работоспособности		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Аутотренинг		1	3
Тема 5. Физическая культура в обеспечении здоровья.			2	
	Содержание учебного материала			
	1	Факторы снижения работоспособности	1	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств		1	3
Тема6.Профилактика профессиональных заболеваний			2	
	Содержание учебного материала			
	1	Профессиональные заболевания.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Аутотренинг			
Тема 7. Легкая атлетика			88	
	Содержание учебного материала			
	1	Бег: низкий старт, стартовый разбег		2
	2	Бег: 100 метров		2
	3	Бег: высокий старт, стартовый разбег		2
	4	Бег: 200 метров		2
	5	Эстафетный бег: техника бега		2
	6	Эстафета 4 x 100 метров		2
	7	Эстафетный бег: особенности техники бега		2
	8	Эстафета 4 x 200 метров		2
	9	Челночный бег, 3 x 10 метров		2
	10	Прыжки в длину с места		2
	11	Техника бега на большую дистанцию		2
	12	Бег: 2000 метров		2
	13	Метание гранаты		2
	14	Бег: 400 метров		2
	15	Толкание ядра		2
	16	Бег: 1500 метров		2
	17	Прыжки в длину с разбега		2
	18	Метание набивного мяча (1 кг)		2
	19	Разминка перед беговыми упражнениями		2
	20	Упражнение для развития скорости бега. Бег с ускорением на 50 метров		2
	21	Прохождение дистанций с равномерной скоростью		2
	22	Развитие выносливости		2
	23	Чередование медленного бега с прогулочной ходьбой		2
24	Специальные упражнения для обучения вида легкой атлетики		2	

		Самостоятельная работа обучающихся: Развитие выносливости, быстроты, скоростных качеств	44	3
Тема 8. Лыжная подготовка			60	
	Содержание учебного материала			
	1	Основные элементы тактики лыжных гонок	1	2
	2	Преодоление препятствий	1	2
	3	Развитие общей выносливости	1	2
	4	Прохождение дистанции 3 км	1	2
	5	Техника бега коньковым ходом	1	2
	6	Техника бега классическим ходом	1	2
	7	Подготовка лыжного инвентаря	1	2
	8	Бег на лыжах 2 км	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом		30	3
Тема 9. Гимнастика			34	
	Содержание учебного материала			
	1	Меры безопасности и оказание помощи пострадавшему	1	2
	2	Общеразвивающие упражнения	1	2
	3	Поднимание туловища из положения лежа	1	2
	4	Приседание на одной ноге	1	2
	5	Подтягивание на низкой перекладине	1	2
	6	Прыжки через гимнастические скамейки	1	2
	7	Прыжки через скакалку	1	2
	8	Прыжок через коня	1	2
	9	Прыжок через козла	1	2
	10	Кувырок вперед	1	2
	11	Разучивание упражнений № 1,2	1	2
	12	Выполнение упражнений № 1,2	1	2
	13	Ходьба на месте с вращением рук, согнутых в локтевых суставах вперед и назад	1	2
	14	Стоя на коленях, сгибания и разгибания рук	1	2
	15	Стоя прямо, ноги врозь, руки на поясе наклон влево, вправо	1	2
	16	Из положения лежа на спине выполнить «мост»	1	2
	17	Вращение головы вправо и влево	1	2
	18	Вращение туловища вправо и влево	1	2

	19	Бег на месте	1	2
	20	Совершить мах правой и левой ногой	1	2
	21	Перенос тяжести тела на правую и левую ноги	1	2
	22	Наклон вперед сидя	1	2
	23	Комплексы специальных упражнений	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплексы упражнений производственной гимнастики		17	3
Тема 10. Спортивные игры			146	
	Содержание учебного материала			
	1	Меры безопасности при проведении спортивных игр. Оказание первой помощи пострадавшему		2
	2	Волейбол: правила игры		2
	3	Волейбол: тактика игры		2
	4	Волейбол: прием мяча		2
	5	Волейбол: виды подач		2
	6	Волейбол: блокирование подач		2
	7	Волейбол: прямой нападающий удар, страховка		2
	8	Волейбол: командные действия		2
	9	Волейбол: командная игра		2
	10	Волейбол: падение при приеме мяча		2
	11	Волейбол: падение с перекатом на спине, падения на бедро		2
	12	Волейбол: передачи мяча. Верхняя передача		2
	13	Волейбол: нижняя передача мяча		2
	14	Волейбол: нападающие удары. Прямой нападающий удар		2
	15	Волейбол: боковой нападающий удар		2
	16	Волейбол: тактика передач		2
	17	Волейбол: обманы		2
	18	Волейбол: тактика защиты. Блокирование		2
	19	Волейбол: групповой и одиночный блок		2
	20	Баскетбол: правила игры		2
	21	Баскетбол: тактика игры		2
	22	Баскетбол: командная игра		2
	23	Баскетбол: техника передачи мяча		2
	24	Баскетбол: бросок мяча в корзину		2
25	Баскетбол: техника владения мячом		2	

	26	Баскетбол: ведение мяча		2
	27	Баскетбол: перехват и выбивание мяча		2
	28	Баскетбол: перехват, накрывание и отбивание мяча		2
	29	Баскетбол: индивидуальные действия при нападении		2
	30	Баскетбол: групповые действия при нападении		2
	31	Баскетбол: индивидуальные действия при обороне		2
	32	Баскетбол: групповые действия при обороне		2
	33	Баскетбол: техника перемещений. Бег, рывок		2
	34	Баскетбол: приставные шаги, прыжки, остановки, повороты		2
	35	Баскетбол: техника владения мячом. Ловля мяча, передача мяча		2
	36	Баскетбол: передача одной рукой сверху. Передача двумя руками от груди		2
	37	Баскетбол: бросок двумя руками от груди		2
	38	Баскетбол: бросок двумя руками снизу		2
	39	Баскетбол: бросок одной рукой от плеча		2
	40	Баскетбол: тактика нападений		2
	41	Баскетбол: индивидуальные действия		2
	42	Баскетбол: групповые действия		2
	43	Мини футбол: командные действия		2
	44	Мини футбол: техника передачи и остановки мяча		2
	45	Футбол: правила, тактика игры		2
	46	Футбол: командная игра		2
Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил и особенностей спортивных игр			73	3
Тема 11. Атлетическая гимнастика			26	
	Содержание учебного материала			
	1	Меры безопасности при занятиях на тренажерах. Оказание первой помощи при травмах		2
	2	Упражнения для развития основных мышечных групп		2
	3	Упражнения на силовых тренажерах		2
	4	Упражнения на кардио тренажерах		2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение комплексов упражнений для развития мышечных групп		13	3
Тема 12. Дыхательная гимнастика			14	
	Содержание учебного материала			

	1	Упражнения для развития объема легких		2
	2	Упражнения по специальным методикам		2
	3	Элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой		2
	4	Восстановление дыхания после занятия физической культуры		2
	Самостоятельная работа обучающихся Дыхательная гимнастика по Стрельниковой		7	3
Всего			380	

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)

Руководство учебно-воспитательным процессом не может успешно осуществляться, если оно не предполагает проведение контроля за уровнем усвоения знаний и формирования практических умений и навыков на уроках Физической культуры. Методы контроля определяются требованиями к его всеобщности и целесообразности. Учитель должен проверить:

- усвоил ли слушатель новый материал, понял ли, какие именно действия и в какой последовательности он должен осуществлять, решая задачу, поставленную в рамках содержания материала;
- может ли слушатель последовательно и целенаправленно достигать поставленной цели;
- способен ли слушатель осуществлять освоенные действия в свернутом виде.

Выставление оценок за семестр выставляется как среднеарифметическая оценка на основе результатов тематического контроля с учетом преобладающего или наивысшего поурочного балла.

Итоговая оценка выставляется как среднеарифметическая оценка по семестрам с учетом динамики индивидуальных учебных достижений обучающихся на конец года.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, летнем стадионе, спортивного оборудования, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного игрового зала.

-игровой зал с разметкой для волейбола, баскетбола и мини - футбола, прыжков в длину с места.

-кардио и силовые тренажёры

-мячи баскетбольные, мячи волейбольные.

- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

- Компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная литература:

Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС,2016.- 214с.-(Среднее профессиональное образование)

Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.-(Среднее профессиональное образование)

4. Контроль результатов освоения учебной дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Формы контроля обучения: - практические занятия по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.
знать/понимать: О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года

Пронумеровано, прошнуровано

и заверено печатью 13

Иштванович Иштван

Директор

Иштванович

Т.А. Чупрова

«20»

08

2019 г.

