

Министерство образования Омской области  
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Омской области  
«Тюкалинский профессиональный колледж»

РАССМОТРЕНО  
на заседании психолого-педагогического  
консилиума  
Протокол № \_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по УВР Сосковец ВЛ.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Адаптированная образовательная программа  
по профессии  
среднего профессионального образования

43.01.09 Повар, кондитер

Форма обучения – очная

2020 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 43.01.09 Повар, кондитер

Автор программы: Корнюшина Е.В., преподаватель физической культуры БПОУ ТПК

Рабочая программа рассмотрена на заседании психолого-педагогического консилиума

Протокол заседания № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

<b>1. Паспорт рабочей программы дисциплины</b>	4
1.1. Область применения программы	4
1.2. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	4
<b>2. Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины</b>	6
2.1. Образовательные технологии	8
2.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	8
<b>3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b>	9
<b>4. Информационное обеспечение обучения</b>	15

## **1. Паспорт рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

### **1.2. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины**

#### ***Цели изучения дисциплины:***

Социализация и интеграция студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

Задачи изучения дисциплины:

#### ***коррекционно-оздоровительные:***

- содействие всестороннему и гармоническому развитию и совершенствованию оставшихся (сохраненных) физических качеств и способностей и духовных сил, обеспечивающих доступную учебную и бытовую трудоспособность студентов, а в дальнейшем профилактику здоровья, необходимого для какого-либо вида трудовой деятельности;
- коррекция соматических нарушений: осанки, плоскостопия и других деформаций телосложения;
- коррекция координационных способностей: согласованности движений отдельных звеньев тела, точности тонкой моторики рук, ориентировки в пространстве, равновесия и др.
- коррекция нарушений физической подготовленности ограничивающих двигательную активность;
- коррекция техники основных движений (пространственных, временных, динамических, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании и др.)
- повышение уровня качества жизни студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития.

#### ***образовательные:***

- формирование положительной мотивации, устойчивого интереса и потребности к физкультурной деятельности;

- формирование знаний и умений самостоятельного использования средств физической культуры в целях профилактики сопутствующих заболеваний и самосовершенствования;

- расширить двигательный опыт (навык) студентов с проблемами в состоянии здоровья и развития, посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности, привить студентам с проблемами в состоянии здоровья и развития основ адаптивного физкультурного образования, которое направлено на формирование знаний и двигательных умений.

воспитательные:

- воспитание адекватной оценки собственных физических и психических возможностей, преодоление комплексов неуверенности, неполноценности;

- воспитание осознанного и активного отношения к телесному здоровью, систематическим занятиям физическими упражнениями;

В результате освоения предмета студент с ограниченными возможностями здоровья должен **знать:**

- ценности физической культуры;

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;

- культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;

- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;

- влияние условий и характера труда квалифицированного рабочего и служащего на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда

владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности,

удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;

- здоровьесберегающими технологиями;

- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

## 2. Специальные условия реализации рабочей программы дисциплины

### 2.1. Образовательные технологии

Образовательные технологии, используемые при реализации рабочей программы:

- Технология дифференцированного физкультурного образования
- Обучение двигательным действиям
- Развитие физических качеств
- Формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся.
- Информационно-коммуникативные технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Деятельностные технологии обучения.
- Проектная деятельность

Активные и интерактивные формы проведения занятий, используемые в учебном процессе

Семестр	Вид занятия*	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий	Разработанные учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию формы проведения занятий
I	Л	<ul style="list-style-type: none"> <li>• творческие задания;</li> <li>• работа в малых группах;</li> </ul>	Темы рефератов в печатном и аудио вариантах Практические работа
	ПЗ, С	<ul style="list-style-type: none"> <li>• работа в малых группах;</li> <li>• ролевые игры,</li> <li>• участие в соревнованиях</li> <li>• использование аудио/видеоматериалы</li> <li>• «обучающийся в роли преподавателя»,</li> <li>• Тренинги.</li> </ul>	План соревнований по игровым видам спорта Фильмы о здоровом образе жизни Видеоматериалы игр, спортивных передач Программа тренинга Программа занятий «обучающийся в роли преподавателя»
II	Л	<ul style="list-style-type: none"> <li>• творческие задания;</li> <li>• работа в малых группах;</li> </ul>	Темы рефератов в печатном и аудио вариантах Практические работа

	ПЗ, С	<ul style="list-style-type: none"> <li>• работа в малых группах;</li> <li>• ролевые игры,</li> <li>• участие в соревнованиях</li> <li>• использование аудио/видеоматериалы</li> <li>• «обучающийся в роли преподавателя»,</li> <li>• Тренинги.</li> </ul>	План соревнований по игровым видам спорта Фильмы о здоровом образе жизни Видеоматериалы игр, спортивных передач Программа тренинга Программа занятий «обучающийся в роли преподавателя»
--	-------	---	---

\*) Л – лекции, ПЗ – практические занятия, С – семинары, ЛР – лабораторные занятия

## 2.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия

- спортивного зала,
- тренажерного зала,
- открытой спортивной площадки

### Оборудование спортивного зала:

- брусья разновысокие -1шт.
- щиты баскетбольные с кольцами – 6шт.;
- стенки гимнастические ( пролеты) 15 шт.;
- скамейки гимнастические- 6шт.;
- маты гимнастические -20 шт.;
- канат подвесной для лазания -1шт.;
- козел гимнастический- 2шт. ;
- конь гимнастический -1 шт.;
- мостики деревянные -3шт.;
- канат для перетягивания-1шт.;
- обручи-60 шт.;
- скакалки – 40 шт.;
- гранаты 500 и 700 г-30 шт.;
- ядро 4 кг-10 шт.;
- лыжи беговые с креплениями- 26пар.;
- палки лыжные -26 пар;
- ботинки лыжные-26 пар;

- мячи футбольные -20шт.;
- мячи баскетбольные – 20 шт.;
- мячи волейбольные -20 шт.;
- сетки волейбольные –5 шт.

**Технические средства обучения:**

- магнитофон -1 шт.

**Оборудование тренажерного зала:**

- велотренажер-2шт.;
- беговая дорожка -2шт.;
- штанга -1 шт. ;
- мячи гимнастические -20шт.;
- гантели от 1 до 5 кг компл. 30шт.
- палки гимнастические -40 шт.
- аптечка для оказания медицинской помощи -1 шт.

### **3. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

Текущий контроль успеваемости и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельных заданий, докладов, рефератов.

**Для положительной аттестации по итогам семестра студентам необходимо:**

- 1) Регулярно посещать занятия в соответствии с расписанием;**
- 2) Принимать участие в мероприятиях по пропаганде ценностей здорового образа жизни;**
- 3) Сдавать дифференцированный зачет (в соответствие с возможностями здоровья) либо выполнять годовую зачетную работу в форме реферата (с презентацией) и его защитой.**

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры;</li> <li>- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</li> <li>- культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности;</li> <li>- основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;</li> <li>- влияние условий и характера труда квалифицированного рабочего и служащего на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда</li> </ul>	<p><i>Экспертная оценка выполнения практического задания, тестирование, оценка самостоятельной работы (доклад, реферат)</i></p>	<p><i>5-ти бальная система</i></p>
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными современными понятиями в области физической культуры;</li> <li>- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</li> <li>- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья;</li> <li>- здоровьесберегающими технологиями;</li> <li>- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и</li> </ul>	<p><i>Экспертная оценка выполнения практического задания, тестирование, оценка самостоятельной работы (доклад, реферат)</i></p>	<p><i>5-ти бальная система</i></p>

эффективного выполнения определенных трудовых действий.		
---	--	--

<b>Результаты освоения программы (компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля оценки</b>	<b>Критерии оценок (шкала оценок)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть целостной системой знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия;</li> <li>- работать самостоятельно и в коллективе, руководить людьми и подчиняться;</li> <li>- обладать способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</li> <li>- обладать способностью к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений;</li> <li>- владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой;</li> <li>- владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение возможного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- обладать способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и</li> </ul>	<p><i>Демонстрация знаний об окружающем мире, способность ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия.</i></p> <p><i>Планирование при групповой работе, создание условий лидерства при групповых занятиях.</i></p> <p><i>Выполнение необходимых условий для организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни</i></p> <p><i>Решение возникающих проблем при коммуникации в группе, демонстрация уважения, толерантности.</i></p> <p><i>Соблюдение правил ведения здорового образа жизни.</i></p> <p><i>Самостоятельное планирование занятий по физической культуре, использование методик.</i></p> <p><i>Применение знаний</i></p>	<p><i>Тестирование</i></p> <p><i>Экспертная оценка на практическом занятии</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения практического задания</i></p>	<p><i>5-ти балльная система</i></p>

<p>умений, развития социальных и профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быть способным придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><i>для самостоятельно применения методов и средств познания, обучения и самоконтроля.</i></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</li> <li>- придерживаться здорового образа жизни;</li> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</li> </ul>	<p><i>Определение современного состояния физической культуры и спорта в мире;</i></p> <p><i>Соблюдения правил здорового образа жизни;</i></p> <p><i>Применение и развитие основных физические качеств в процессе занятий физическими упражнениями;</i></p> <p><i>Осуществление подбора необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</i></p>	<p><i>Тестирование</i> <i>Экспертная оценка на практическом занятии</i> <i>Экспертная оценка выполнения практического задания,</i> <i>Экспертная оценка выполнения самостоятельного</i></p>	<p><i>5-ти бальная система</i></p>

### **Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Система оценки результативности занятий и требований к освоению студентами с ограниченными возможностями здоровья предмета «Физическая культура» имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей студентов и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в

физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка. Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Если работа получила положительную оценку, то студенту зачитывается освоение текущего раздела учебной программы и делается соответствующая запись в зачетной книжке. Студенты, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

**Контрольно-зачетные тесты и требования для оценки индивидуального уровня физической и функциональной подготовленности студентов с ограниченными возможностями здоровья<sup>1</sup>**

№п/п	Содержание	Форма оценки
1	Теоретический курс (согласно программы)	Зачет
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Балл
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл
5	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл
6	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл
7	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет
8	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачет
9	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Зачет
10	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	Зачет
11	Составление комплекса производственной гимнастики с	Зачет

<sup>1</sup> Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5.

**Тестовые задания по теоретическому и практическому разделу предмета для студентов, временно освобожденных от практических занятий (менее 1 семестра)**

Семестр	Теоретический раздел	Методико-практический раздел
I	<p>1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.</p> <p>2. Основы здорового образа жизни.</p> <p>3. ЛФК в домашних условиях.</p> <p>4. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. 4.1 Костная система и ее функции.</p> <p>4.2 Мышечная система и ее функции</p> <p>4.3 Механизмы мышечного сокращения.</p>	«Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ)». Составить письменно комплекс УТГ
II	<p>1. Физиологические системы организма:</p> <p>1.1. Кровеносная система.</p> <p>1.2. Сердечнососудистая система.</p> <p>1.3. Дыхательная система.</p> <p>1.4. Нервная система.</p> <p>2. Физическая подготовка.</p> <p>3. Средства физической культуры в регулировании физической работоспособности.</p> <p>4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	«Оценка физического развития»: -антропометрические измерения; - антропометрические индексы; - функциональные пробы
III	<p>1. Индивидуальный выбор оздоровительных систем физических упражнений.</p> <p>2. Особенности воздействия различных систем физических упражнений на организм человека. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений.</p> <p>3. Планирование индивидуальных занятий оздоровительной и коррекционной направленности.</p>	Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
IV	<p>1. Наука о механизмах болезней и здоровья.</p> <p>2. Средства для повышения иммунитета.</p> <p>3. Влияние массажа на различные системы организма.</p> <p>4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ.</p>	<p>1. Методика проведения массажных приемов. Правила проведения самомассажа.</p> <p>2. Составить индивидуальную оздоровительную программу.</p>
V	<p>1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий.</p> <p>2. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений.</p>	<p>1. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, антропометрических</p>

	3. Самоконтроль занимающихся за выполнением физических упражнений.	индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. 2. Методика проведения комплексов упражнений, применяемых при различных заболеваниях. Выявление и устранение ошибок в технике выполнения упражнений.
УІ	1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. 2.Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Методический комплект обеспечения внеаудиторной работы обучающихся по учебной дисциплине / профессиональному модулю:**

- 1) Задания для самостоятельной работы (темы докладов, рефератов
- 2) Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся.
- 3) Задания для выполнения творческого задания по теме здорового образа жизни.
- 4) Тестирование для промежуточной аттестации.
- 5) Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися.
- 6) Опорные конспекты.
- 7) Рабочие тетради.
- 8) Материалы к самостоятельному изучению.
- 9) Список литературы для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

#### **4. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

###### Основные источники:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Текст] : учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : ФиС, 2014. 192 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры, и характеристика её основных видов [Текст]. В 2 т. Т. 2 / С. П. Евсеев. – М. : Изд. центр «Советский Спорт» 2012. 448 с.

###### Дополнительные источники:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медикобиол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов //Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
4. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
5. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств //Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121
6. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.

