

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»
(ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»)



СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
Протокол от
«15» 12 2021 г.
№ 35



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

«Физическая культура»

(адаптивная для лиц с ограниченными возможностями здоровья)

Для всех специальностей

1 курс

Екатеринбург
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ГОС- 2000 (адаптивная для лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Настоящая программа составлена в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования всех специальностей основных образовательных программ, реализуемых в ГАПОУ СО Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар».

Разработчик:

Касинцева Е.А. преподаватель общеобразовательных дисциплин 1 КК

Кондратьев И.М. руководитель физического воспитания.

Рассмотрена на заседании методического совета протокол № 25
от «15» марта 2021 г.

Председатель методического совета _____



СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
«Физическая культура»	4
(специальная медицинская группа).....	4
1.1 Область применения рабочей программы.	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программе:	4
1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:	
5	
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы	5
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура».....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
Литература.....	16

1.Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

«Физическая культура»

(адаптивная для лиц с ограниченными возможностями здоровья).

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Примерная программа ориентирована на достижение следующих целей: - **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; - **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации; - **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения обязательной части цикла 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;

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 страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

-повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающего 106 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающего 70 часов; самостоятельной работы обучающегося 36 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	106
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
В том числе:	
практические занятия	62
лекции	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объём часов	Уровень усвоения
Раздел I. Теоретические сведения		8	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	1	1
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека.	1	1

Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	1.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье.	1	1
Тема 1.4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Зоны и интенсивность физических нагрузок.	1	

Тема 1.5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях.	1	1
Тема 1.6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1.	Студенческий спорт, и его организационные особенности. Современные популярные системы физических упражнений. Спортивное и оздоровительное назначение занятий со студентами специальной медицинской группы.	1	1
Тема 1.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	1.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия оздоровительной физкультуры на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач занятий оздоровительной физкультурой в условиях вуза. Форма организации занятий со студентами специальной медицинской группы.	1	1
Тема 1.8. Самоконтроль занимающихся физическими	1.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими	1	1

упражнениями и спортом		упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.		
Раздел II. Практическая часть: лёгкая атлетика.			12	
Тема 2.1 Бег на короткие и средние дистанции	1.	Выполнение команд «На стар!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта.	1	1
	2.	Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.	2	2
	3.	Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, с ходьбой, с высокого старта, переменный бег, повторный бег.	2	2
	4.	Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м.	2	2
Тема 2.2. Эстафетный бег	1.	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге	2	2
	2.	Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2	2
	3.	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие координационных способностей	1	2

Раздел III. Практическая часть: О.Ф.П.			14	
Общефизическая подготовка.	1.	Строевые упражнения на месте в движении.	2	2
	2.	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	2	2
	3.	Упражнения для развития силы.	2	2
	4.	Упражнения для развития выносливости.	2	2
	5.	Упражнения для развития гибкости.	2	2
	6.	Упражнения для развития ловкости, быстроты.	2	2
	7.	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки.	2	2
Раздел IV. Практическая часть: подвижные игры.			24	
Тема 4.1. Волейбол. Техника игры в защите	1.	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите.	2	2
	2.	Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад.	2	2
	3.	Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.	2	2

	4.	Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2	2
Тема 4.2. Техника игры в нападении	1.	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении.	2	2
	2.	Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2	2
Тема 4.3. Баскетбол. Техника игры в нападении	1.	Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком).	2	2
	2.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками сверху, двумя руками низкого мяча.	2	2
	3.	Штрафные броски. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	2
	4.	Самостоятельная работа. Отработка техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча.	2	2
Тема 4.4. Техника игры в защите.	1.	Стойка защитника. Перемещение, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.	2	2

	2.	Техника владения мячом: Овладение мячом при отскоке от щита или корзины.	2	2
Раздел V. Оздоровительная гимнастика			12	
Тема 5.1 Оздоровительная гимнастика.	1.	Упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата.	2	2
	2.	Упражнения при заболеваниях желудочно- кишечного тракта и колик.	2	2
	3.	Упражнения с нарушением зрительных функций.	2	2
	4.	Упражнения при заболеваниях сердечно- сосудистой системы и центральной нервной деятельности.	2	2
	5.	Упражнения при заболевании органов дыхания.	2	2
	6.	Самостоятельная работа. Выполнять оздоровительную гимнастику, для профилактики различных заболеваний.	2	2

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала:

Оборудование спортивного зала.

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Штанга
5. Скакалка
6. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов;

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	индивидуальные задания, рефераты, доклады
основы здорового образа жизни;	индивидуальные задания, рефераты, доклады
Общие компетенции:	
понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;	
организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество;	
принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность;	
осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;	
использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;	
работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;	
брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий;	
самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации;	
ориентироваться в условиях частой смены технологий в	

профессиональной деятельности;	
Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	

Литература

Основная:

Грачев О.К. Физическая культура [Текст:] учеб. пособие / О.К. Грачев; под ред. доц. Е.В. Харламова. - М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов Н/Д.: Издательский центр «МарТ», 2005. - 464 с.

В.И. Ильшич. Физическая культура студента [Текст:] учебник для студентов вузов /под общ. ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2002.- 426 с.

Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст:] учебник / Ю.Ф. Курамшина; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

О физической культуре и спорте в РФ: Федер. Закон РФ № 80 - ФЗ от 29 апр. 1999.

Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования: Приказ Министерства образования РФ № 1025 от 1 дек. 1999.

Попов С.Н. Лечебная физическая культура [Текст:] учебник для студентов высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; под ред. С.Н. Попова - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Текст:] учеб. пособие М.: Спорт Академ Пресс, 2001. - 172 с.

Дополнительная:

Аветисов Э.С. Занятия физической культурой при близорукости [Текст:] учеб. пособие Э.С. Аветисов, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1983. - 126 с.

Волков В.Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры [Текст:] В.Ю. Волков., Л.М. Волкова учеб. пособие. - СПб.: Изд-во С-Петербур. гос. техн. ун-та, 1998.

Епифанов В.А. Лечебная физкультура и врачебный контроль [Текст:] учебник для студентов медицинских институтов В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко - М.: Медицина, 1990. - 368 с.

Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст:] учеб. пособие для студенческих высших заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 272 с.

Иванов Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. [Текст:] курс лекций / Ч.Т. Иванов - М.: «ГЕНСАК», 2005. - 368 с.

Коростелев В.А. Организационные и содержательные аспекты в профессионально-педагогическом вузе [Текст:] учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / В.А. Коростелев и др.; под. ред. С.А. Марчук, Т.А. Бобылева; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург: Изд-во РГТГПУ, 2006. - 192 с.

Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст:] учебник / Ю.Ф. Курамшина; под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры [Текст:] учеб. пособие В.Н. Селуянов М.: Спорт Академ Пресс, 2001. - 172 с.

Организация самостоятельной внеаудиторной работы студентов
Учебная дисциплина «Физическая культура»
Специальная медицинская группа I курс

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	36
---	----

Раздел, тема	Количество часов на раздел,	Количество часов на внеауд. самост. работы	Вид и тематика работы	Учебники, метод. пособия и др. информац. ресурсы	Способы контроля и оценки выполненной работы
Раздел 1. Легкая атлетика	12	12			
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции Эстафетный бег			Выполнение команд «На старт! Внимание! Марш!» с низкого и высокого старта, стартовый разбег; бег дистанции; финиширование;	«Теоретические основы самостоятельных занятий физической культуры» Матузов Л.Е. 2013 г.	Выполнение контрольных занятий по специальной физической, технической
Раздел 2. Общая физическая	12	12			
Тема 2.1. ОФП			Упражнения на развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости	«Теоретические основы самостоятельных занятий физической культуры» Матузов Л.Е.	Выполнение контрольных занятий по специальной физической, технической
Раздел 3. Подвижные игры	12	12			
Тема 3.1.	2	2		«Теоретическ	Выполнени

Упражнения на совершенствование техники передачи мяча			Прием, передача мяча сверху, снизу; передача мяча назад, над собой	Основы самостоятельных занятий физической культуры» Матузов Л.Е. 2013 г.	Контрольн ых занятия по специально й физической, техническо й
Тема 3.2. Техника подачи мяча	2	2	Совершенствовани е техники подачи мяча: нижняя, боковая, верхняя прямая передача	«Теоретически е основы самостоятельн ых занятий физической культуры» Матузов Л.Е. 2013 г.	Вышолнени е контрольны х занятий по специально й физической, техническо
Тема 3.3. Техника игры в защите, в нападении	3	3	Групповые и командные действия в защите (блокирование) Нападающий удар	«Теоретически е основы самостоятельн ых занятий физической культуры» Матузов Л.Е. 2013 г.	Выполнени е контрольны х занятий по специально й физической, техническо
Баскетбол					
Тема 4.1. Техника владения мячом	2	2	Совершенствовани е ловли, передачи мяча, штрафные броски, ведения мяча, передачи в паре в движении	«Теоретическ ие основы самостоятельн ых занятий физической культуры» Матузов Л.Е. 2013 г.	Выполнени е контрольны х занятий по специально й физической, техническо й

Тема 4.2. Техника игры в защите, нападении	3	3	Техника владения мячом, овладение мячом при отскоке от щита. Действия игрока с мячом и без мяча. Командные действия в нападении.	«Теоретическ ие основы самостоятельн ых занятий физической культуры» Матузов Л.Е. 2013 г.	Выполнение контрольны х занятий по специальной физической, технической подготовке. Контрольны е тесты по общей физической подготовке
Итого:	36	36			