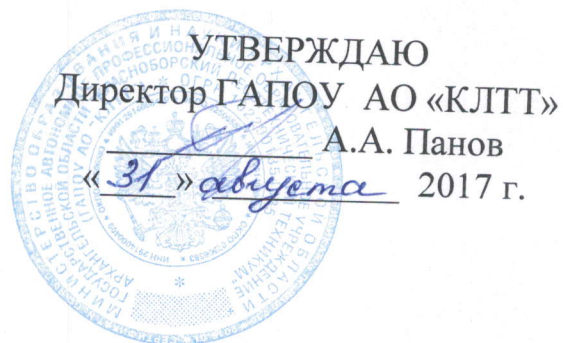


Министерство образования и науки Архангельской области.
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
«Красноборский лесотехнический техникум».
(ГАПОУ АО КЛТТ).



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ АО «КЛТТ»

А.А. Панов

«31» августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины
АОД.03 " Физическая культура "

Красноборск

2017

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

- ФГОС СПО по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 декабря 2016 года № 1569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации (дата 22 декабря 2016 года, регистрационный № 44898) (далее – ФГОС СПО).
- письма Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 22.04.2015 г. № 06-443 "О направлении методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования"

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Архангельской области «Красноборский лесотехнический техникум».

Разработчик:

Мерзлый В.В. – руководитель физического воспитания КЛТТ.

Рассмотрено и рекомендовано к изучению на заседании методической комиссии «Повар, кондитер»

Протокол №10 от Всень 2017 г.

Председатель МК

 / Мирзоева В.Е. /

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЁННЫХ ПО ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЁННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины АОД.03 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.01.09 Повар, кондитер, входящей в состав укрупненной группы профессий 43.00.00 Сервис и туризм.

Программа АОД.03 «Физическая культура» адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл за счет вариативной части и имеет связь с учебными дисциплинами ОП 06. Охрана труда, ОП.08 Безопасность жизнедеятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Учебная дисциплина АОД.03 «Физическая культура» направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания. Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

<i>Общие компетенции</i>	<i>Дескрипторы сформированности (действия)</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
ОК.03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного	Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории

	терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования.	развития.	профессионального развития и самообразования.
ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности.	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности.
ОК.06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии	Сущность гражданско-патриотической позиции. Общечеловеческие ценности. Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	38
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация по образовательной программе в форме дифференцированного зачета	2

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины АОП.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		ОК 03-04; 06,08
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Физическая культура в укреплении здоровья. Старт, стартовый разгон, финиширование"	1	
	Практическое занятие "Бег 100м"	1	
	Практическое занятие "Эстафетный бег 4'100 м"	1	
	Практическое занятие "Бег по прямой с различной скоростью"	1	
	Практическое занятие "Равномерный бег на дистанцию 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"	1	
	Практическое занятие "Прыжки в длину с места"	1	
	Контрольные занятия		
	"Бег 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)"	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения (ходьбой, бегом, скачком)"	1	
	Практическое занятие "Верхняя и нижняя передача мяча в движении"	1	
	Практическое занятие "Передачи мяча в парах и над собой"	1	
	Практическое занятие "Подачи мяча (прямая, верхняя, боковая)"	1	

Тема 3. Баскетбол	Практическое занятие "Прием мяча одной и двумя руками"	1
	Практическое занятие "Нападающий удар. Блокирование, страховка"	1
	Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам"	1
	Контрольные занятия	
	"Подача мяча – произвольная форма"	1
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	9
	Практическое занятие "Инструктаж по ТБ. Передвижения, прыжки, остановки и повороты "	1
	Практическое занятие "Ловля и передача мяча"	1
	Практическое занятие " Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)"	1
	Практическое занятие "Техника овладения мячом и противодействия"	1
	Практическое занятие "Перехват, приемы против броска, накрывание."	1
	Практическое занятие "Техника обманных движений"	1
	Практическое занятие "Техники игры в защите."	1
	Практическое занятие "Игра по упрощенным правилам"	1
	Контрольные занятия	
Тема 4	"Броски мяча в корзину - штрафной бросок "	1
	Самостоятельная работа обучающихся	2
	Содержание учебного материала	16

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практическое занятие "Комплекс упражнений для утренней гимнастики"	1	
Практическое занятие "Комплекс упражнений для глаз"	1	
Практическое занятие "Комплекс упражнений по формированию осанки"	1	
Практическое занятие "Комплекс дыхательных упражнений"	1	
Практическое занятие "Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов"	1	
Практическое занятие "Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен"	1	
Практическое занятие "Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы"	1	
Практическое занятие "Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук"	1	
Практическое занятие "Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног"	1	
Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития быстроты"	1	
Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития гибкости"		
Практическое занятие "Комплекс упражнений для развития координации"		
Практическое занятие "Комплекс упражнений производственной гимнастики"	1	
Практическое занятие "Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья"	1	
Практическое занятие "Составление индивидуального плана физического развития обучающегося"	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы осуществляется в:

- спортивный зал;
 - открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.
- Оборудование кабинета физического воспитания и спортивного зала:
- учительский стол, стул, шкаф;
 - технические средства обучения: музыкальный центр, секундомер.
 - гимнастические снаряды: гимнастический козёл, канат подвесной, маты, гимнастический мост, гимнастические скамейки, обручи, мячи, кубики, скакалки, гимнастические ленты;
 - инвентарь для спортивных игр: мячи (волейбольные, баскетбольные), волейбольные стойки, сетка, баскетбольные щиты, кольца, теннисные столы, ракетки, теннисные шарики, манишки;
 - оборудование для легкой атлетики стойки и планки для прыжков в высоту, стартовые колодки, гранаты, малые мячи, эстафетные палочки, диски, нагрудные номера, разноцветные майки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: ИЦ "Академия", 2017 - 176 с.
2. Лях, В.И. Физическая культура / В.Н. Лях, А.А. Зданевич. - 7-е издание. – М.: Просвещение, 2016- 237 с.

Дополнительная литература:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М: КноРус: 2013 - 304 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д, 2013 - 384 с.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие — М.Советский спорт, 2010 - 296 с.
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие — Тюмень, 2013 - 104 с.
5. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп — Кострома , 2014 - 502 с.

6. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. – 3-е изд. – М. Академия : 2013 - 288 с.

7. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. – СПб.: 2013 - 152 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации - Режим доступа: <http://minstm.gov.ru>

2. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России - Режим доступа: www.olympic.ru

3.3. Организация образовательного процесса

Преподаватель проводит консультации со студентами в рамках консультаций, определенных учебным планом.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование в области "Физическая культура".

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Усвоенные знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

**5. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЁННЫХ ПО
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОТНЕСЁННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Заболевание	Контрольное упражнение (тест)	Оценка	
		юноши	девушки
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.

	30 секунд.		
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Органы зрения	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
Нарушения нервной системы	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд.	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.
	Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа
	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра	Засчитывается количество пойманных мячей.	Засчитывается количество пойманных мячей.

от стенки в течение 30 секунд.		
Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа	Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа