

**Приложение**  
к АОППО по профессии  
**13249 Кухонный рабочий**  
**12391 Изготовитель пищевых полуфабрикатов**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.02 Физическая культура**

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 2
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП. 02 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптивной основной программы профессионального обучения по профессии 13249 «Кухонный рабочий», 12391 «Изготовитель пищевых полуфабрикатов».

### Особый порядок освоения дисциплины для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения профессионального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Образовательный процесс обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение может быть организовано:

- посредством совместного обучения на одной спортивной площадке лиц с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся, не имеющих таких ограничений,

Учебная дисциплина для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Реализация содержания учебной дисциплины в преименности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Содержание учебной дисциплины направлено на достижение следующих целей:

формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к

собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;

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

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть:

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье;

освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;

овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;

знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

Занятия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья нацелены на

устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии,

формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

**В результате освоения учебной 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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**  
максимальной учебной нагрузки обучающегося **134** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **134** часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>134</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>134</b>
<b>В том числе:</b>	
<b>практические занятия</b>	<b>134</b>
<i>Аттестация в форме зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		<b>28</b>
	1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника бега с низкого старта. Техника бега с высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Техника бега на длинные дистанции.	
<b>Тема 2. Баскетбол.</b>	Содержание учебного материала		<b>28</b>
	1	Правила игры. Техника ведения мяча. Техника передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование и передача мяча, броски мяча. Техника бросков со средней дистанции, учебная игра. Техника штрафных бросков. Зачетные нормативы. Тактика защиты. Тактика нападения. Баскетбольные финты. Учебная игра. Зачетные нормативы.	
<b>Тема 3. Волейбол</b>	Содержание учебного материала		<b>24</b>
	1	Способы передачи мяча. Техника нападающего удара. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия игроков. Закрепление изученных элементов. Учебная игра. Техника подачи мяча. Учебная игра. Зачеты и нормативы. Закрепление изученных элементов, Учебная игра.	
<b>Тема 4. Футбол</b>	Содержание учебного материала		<b>20</b>
	1	Способы передвижения. Разновидность удара по мячу. Командные действия игроков. Учебная игра Тактика нападения. защиты. Учебная игра. Владения мячом, финты, игра вратаря: ловля, броски, удары.	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала		<b>20</b>
	1	Способы лыжных ходов. Техника преодоления подъемов спусков. Техника поворотов и торможения на лыжах. Зачеты и нормативы	

<b>Тема 6. Гимнастика</b>	Содержание учебного материала		<b>13</b>
	1	Строевые упражнения. кувырки. Общеукрепляющие упражнения, сдача нормативов.	
<b>Зачет.</b>			<b>1</b>
			<b>Всего 134</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено оснащение образовательного процесса.

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и стадиона.

#### **Оборудование спортивного зала**

1. Футбольные ворота
2. Футбольная сетка
3. Баскетбольные щиты
4. Баскетбольные кольца
5. Баскетбольная сетка
6. Волейбольная сетка
7. Спортивный канат
8. Козёл гимнастический
9. Конь гимнастический
10. Маты гимнастические
11. Стойки для прыжков в высоту
12. Планки для прыжков в высоту
13. Лыжи
14. Лыжные палки
15. Лыжные ботинки
16. Спортивные конусы
17. Комплекты игровых шашек
18. Комплекты игровых шахмат
19. Гири
20. Волейбольные мячи
21. Баскетбольные мячи
22. Футбольные мячи
23. Теннисный стол (для настольного тенниса)
24. Сетка (для настольного тенниса)
25. Мячи (для настольного тенниса)
26. Ракетки (для настольного тенниса)
27. Легкоатлетические эстафетные палки
28. Мячи для метания в длину
29. Гранаты для метания в длину
30. Перекладина (навесная)
31. Шведская гимнастическая стенка
32. Обручи гимнастические

#### **Оборудование стадиона**

1. Легкоатлетическая дорожка
2. Сектор для прыжков в длину
3. Игровое поле для футбола
4. Площадка игровая волейбольная
6. Гимнастический городок
7. Лыжная трасса
8. Лыжная база.
9. Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

Основная литература:

Саввина, Н. П. Особенности организации занятий физической культурой со студентами, имеющими нарушения в формировании веса : учебное пособие для СПО / Н. П.

Саввина, А. В. Волокитин. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 76 с. — ISBN 978-5-00175-130-4, 978-5-4488-1520-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:

<https://profspo.ru/books/121371>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Птушкин, А. С. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / А. С. Птушкин, С. И. Григорович. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2020. — 38 с. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL:

<https://profspo.ru/books/117112>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. - 6 -е изд. - Москва: ОИЦ «Академия», 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-7895-6. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система Академия: [сайт]. — URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue/4831/452492/>

Ионова, Е. А. Гимнастика в процессе трудового дня : учебное пособие для СПО / Е. А. Ионова, И. В. Папина, Е. Н. Суркова. — 2-е изд. — Липецк, Саратов : Липецкий государственный технический университет, Профобразование, 2022. — 53 с. — ISBN 978-5-00175-129-8, 978-5-4488-1513-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121364> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615>— Режим доступа: для авторизир.

#### Дополнительная:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. «Академия», 2011
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. «Просвещение», 2007

#### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goupr32441.nagod.ru](http://www.goupr32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе оценки качества физкультурно-оздоровительной деятельности

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	оценка качества физкультурно-оздоровительной деятельности; оценка качества самостоятельной внеаудиторной работы по результатам опроса;
<b>Знания</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	оценка уровня достижения жизненных и профессиональных целей; оценка уровня общекультурного, профессионального и социального развития человека;
основы здорового образа жизни;	оценка качества физкультурно-оздоровительной деятельности.