

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ

АД.01 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

16675 ПОВАР

Бохан

2017

Рассмотрено на
заседании методической комиссии
Руководитель МК _____ Л.М. Кузякина
Протокол № _____
« _____ » _____ 2017 г

Рабочая программа дисциплины по профессии 16657 Повар разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта(далее ФГОС) ФГОС СПО по профессии 19.01.17 Повар, кондитер, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 02. 08. 13 № 798

Адаптирована для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования сроком обучения 1 год 10 месяцев, методических рекомендаций по обучению, воспитанию детей с ОВЗ с учетом их психофизических особенностей.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Боханский аграрный техникум».

Разработчики:

Журихин Эдуард Юрьевич, преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав адаптационного цикла

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 **104** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **52** часов:

самостоятельной работы обучающегося 52 часов.

В зависимости от профессии может быть изменение общей трудоёмкости дисциплины за счёт изменения трудоёмкости не обязательных разделов и тем программы.

Программой предусмотрено одно вводное лекционное занятие, остальные теоретические сведения сообщаются рассредоточено в процессе проведения практических занятий.

№	Профессия /специальность	курс	полугодие		итого
			1	2	
		1	12	27	39
		2	13	0	13
	всего		25	27	52

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	104
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
практические занятия	52
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
в том числе:	
Внеаудиторная работа организуется в виде еженедельной 2 часовой самостоятельной учебной нагрузки, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начальных и конечных результатов тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме	зачёта

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Научнометодические основы формирования физической культуры личности			18	
Тема1.1 Оздоровительные и профилированные методы физвоспитания	1	Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	4	2
	Практические занятия 1. Выполнение комплекса упражнений при сутулости. 2. Выполнение комплекса упражнений нарушением осанки в грудном и поясничном отделах. 3. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышечного корсета. 4. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. 5. Проведение квалифицированными рабочими самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.		3	
			3	
			2	
			2	
			4	

	Самостоятельная работа обучающихся 1.Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	20	
Раздел 2. Профессиональноприкладная		32	
физическая подготовка (ППФП)			
Тема.2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала 1.Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2.Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 3.Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 4.Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. 5.Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 6. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2	
		3	
		1	
		2	
		2	
	Практические занятия 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. 2. Формирование профессионально значимых физических качеств. 3. Самостоятельное проведение обучающимся комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	8	
		10	

	Самостоятельная работа обучающихся Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время.	32	
	Итоговое занятие (зачет)	4	
	Всего:	104	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- ☐ баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- ☐ щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- ☐ сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- ☐ оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина;
- ☐ оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики
- ☐ гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ☐ ядра, гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- ☐ оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- ☐ лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- ☐ учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- ☐ лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- ☐ музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- ☐ электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
5. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр. 6.Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
8. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье[Текст]: монография / А.В. Лотоненко,Г.Р. Гостев,С.Р. Гостева,О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
9. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
- 10.Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	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. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических
--	---

	качеств средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра.</i> Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.
--	--

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3 Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	451,00	52,800	б/вр5
4 Прыжок в длину с места-во раз	230	210	190
5 Набивание баскетбольного мяча (кол-во раз в мин.	60	55	45
6 Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
7 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
8Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3

Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2.Бег на лыжах 3км. (мин, сек.)	19.00	21,00	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см.)	180	170	150
4.Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5.Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7.Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8.Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.