

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЗИМИНСКИЙ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.01 Адаптивная физическая культура

адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения
по профессии **16675 Повар**

Квалификация: Повар 3 разряд

Форма обучения: очная

Срок освоения: 1 год 10 месяцев на базе специального
(коррекционного) образования

Зима, 2025 г.

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины АД.01 Адаптивная физическая культура по профессии 16675 Повар составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.09 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1569, зарегистрирован Министерством юстиции 22 декабря 2016 года № 44898, с изменениям, внесенными приказом Министерства просвещения РФ от 03.07.2024 года N 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» (зарегистрирован в Минюсте России от 09.08.2024 года № 79088), приказа Минтруда России от 09.03.2022 N 113н "Об утверждении профессионального стандарта "Повар" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.04.2022 N 68148).

Рабочая программа адаптирована для профессиональной подготовки лиц, не имеющих основного общего образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья без получения среднего общего образования сроком обучения 1год 10мес, методических рекомендаций по организации и осуществлению образовательной деятельности по программам профессионального обучения лиц с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития), утвержденными ФГБОУ ДПО ИРПО от 30.08.2022 №12.

Разработчик: Станицкая Мария Алексеевна, преподаватель физической культуры, ГБПОУ ИО «Зиминский железнодорожный техникум»

Согласовано:

Руководитель методической комиссии преподавателей
общеобразовательных дисциплин: Сивухина Т.С.



Протокол № 8 от 02 апреля 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АД.01 Адаптивная физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Адаптированная рабочая программа учебной дисциплины **АД.01 Адаптивная физическая культура** является частью адаптированной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для профессиональной подготовки по профессии 16675 Повар и Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 79, п.8.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной основной образовательной программы профессионального обучения: дисциплина входит в адаптационный 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;
- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

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. 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 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	104
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	52
в том числе:	
практические занятия	52
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	52
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины АД.01 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Номер урока	Тема учебного занятия и содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			12	
Тема 1.1 Оздоровительные и профилированные методы физвоспитания	1-2	Практическое занятие № 1. Физическая культура в профессиональной деятельности. 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.	2	2
	3-4	Практическое занятие № 2. Комплекс при сутулости.	2	
	5-6	Практическое занятие № 3. Комплекс для осанки.	2	
	7-8	Практическое занятие № 4. Комплекс для мышечного корсета.	2	
	9-10	Практическое занятие № 5. Комплекс для мышц пресса.	2	
	11-12	Практическое занятие № 6. Проведение самостоятельно подготовленных комплексов упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Составить комплекс утренней гимнастики. 2. Выполнить упражнения с предметами. 3.Выполнить упражнения при сутулости.		21 7 7 7	
Раздел 2. Профессионально-прикладная			34	

физическая подготовка (ППФП)				
Тема.2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	13-16	Практическое занятие № 7. Психофизическая подготовка к профессиональной деятельности.	4	
	17-20	Практическое занятие № 8. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки к профессиональной деятельности.	4	
	21-24	Практическое занятие № 9. Основные факторы, определяющие содержание ППФП	4	
	25-28	Практическое занятие № 10. Цели и задачи ППФП	4	
	29-32	Практическое занятие № 11. Разучивание профессионально значимых двигательных действий.	4	
	33-36	Практическое занятие № 12. Закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	4	
	37-40	Практическая занятие № 13. Формирование профессионально значимых физических качеств.	4	
	41-44	Практическое занятие № 14. Самостоятельное проведение комплексов ППФП в режиме дня.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		18	
	1.Выполнить упражнения, повышающие работоспособность.		4	
	2.Выполнить упражнения на ловкость, внимание.		4	
Раздел 3. Подвижные спортивные игры	3.Составить комплекс ОРУ		6	
	4. Выполнить упражнения без предметов.		4	
	45-46	Практическое занятие № 15. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.	2	
	47-48	Практическое занятие № 16. Учебные игры на основе волейбола.	2	
	49-50	Практическое занятие № 17. Тактические приемы в парных играх.	2	
	51-52	Практическое занятие № 18. Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		13	
	1.Выучить тактические приемы		4	
	2.Выполнить упражнения		4	
	3.Отработать правила игры		5	
	Всего:		104	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ АД.01 Адаптивная физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии спортивный зал, спортивная площадка с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; стол для настольного тенниса, шарики для игры в настольный теннис, ракетки для игры в настольный теннис; дартс; гимнастическая перекладина, гимнастические скамейки, секундомеры, мячи для тенниса; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, гири, штанги с комплектом различных отягощений); скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Виленский, Горшков «Физическая культура» учебник 2020 г. 15экз.

Дополнительные источники:

Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник 2014 г.-35экз

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АД.01 Адаптивная физическая культура

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>