

1

Департамент образования и науки Костромской области  
Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Буйский техникум железнодорожного транспорта Костромской  
области»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора ОГБПОУ  
«БТЖТ Костромской области»  
№ 404 от « 30 » августа 2019 года

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.09 «Физическая культура»**

подготовки квалифицированных рабочих и служащих  
по профессии 43.01.09. «Повар, кондитер»

Одобрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 30 » 08. 2019 г.

г. Буй

2019 г.

Согласовано

Зав. учебно-методическим  
отделом  Е.В.Румянцева

Рассмотрено  
на заседании ПЦК общеобразовательных  
дисциплин

Протокол № 1  
от «30» 08 2019 г.

Председатель предметно-цикловой  
комиссии

 Смирнова М.В

Адаптированная рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования предъявляемых к структуре, содержанию результатам освоения ОП.09 «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» в соответствии с Рекомендациями организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности/профессии 43.01.09 «Повар-кондитер» среднего профессионального образования (приказ № 1569 от 09.12.2010 Министерства образования и науки России) рабочим учебным планом техникума утвержденным приказом № 404 от 30.08.2019

Составитель:

 Желобасова Е.А.

Преподаватель ОГБ ПОУ «Буйский  
техникум  
железнодорожного транспорта  
Костромской области»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...3</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..6</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа ОП.09 «Физическая культура» адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный учебный цикл, имеет межпредметные связи со всеми профессиональными модулями.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Умения: определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03 Планировать и	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации	Знания: содержание актуальной нормативно-

<p>реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
<p>ОК 04</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</p>	<p>Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
<p>ОК 05</p> <p>Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p>	<p>Умения: грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p>	<p>Знания: особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p>
<p>ОК 06</p> <p>Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p>	<p>Умения: описывать значимость своей профессии</p>	<p>Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии.</p>

<p>ОК 07</p> <p>Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии.</p>	<p>Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.</p>
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Умения: 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</p>	<p>Знания: 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.</p>
<p>ОК 09</p> <p>Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p>	<p>Знания: современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>66</b>
практические занятия	47
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>13</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференци рованный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Тема 1. Теоретический раздел</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b>	<b>2</b>	<b>ОК 1-5,9</b>
	Физическая культура личности человека, физическое развитие	1	
	Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	1	
	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<b>2</b>	
	Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений	1	
	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.	1	
	<b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b>	<b>2</b>	
	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.	1	
Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	1		
<b>Тема 2. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>29</b>	<b>ОК 1-5,9</b>
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом Правила игры Методика судейства Стойки в волейболе Тактика игры Прием мяча сверху Прием мяча снизу.		

	<p>Нижняя прямая подача.  Нижняя боковая подача.  Верхняя подача  Нападающий удар.  Обучение блокированию.  Учебная игра</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Правила игры в волейбол, судейство. Судейство учебной игры. Презентация «Волейбол как вид спорта».</p>	9	
<b>Тема 3. Баскетбол</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>18</b>	<b>ОК 1-5,9</b>
	<p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом.  Правила игры.  Методика судейства.  Ведение мяча.  Передача мяча.  Ведение остановка в два шага бросок.  Броски двумя руками от груди  Броски одной рукой от плеча.  Штрафные броски. Броски с близкого расстояния.  Броски с трех точек.  Трех очковые броски.  Защита в баскетболе.  Учебная игра.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Сообщение «Тактика игры» . Правила судейства- судейство учебной игры.</p>	4	
	<b>Всего</b>	<b>66</b>	

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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины осуществляются в следующих специальных помещениях:  
спортивного зала, летнего стадиона, спортивного оборудования, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного игрового зала:

- игровой зал с разметкой для волейбола, баскетбола и мини - футбола, прыжков в длину с места.
- кардио и силовые тренажёры
- мячи баскетбольные, мячи волейбольные.
- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- Компьютер

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **1.2.1. Печатные издания**

Для студентов

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС,2016.-214с.(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.(Среднее профессиональное образование)

Для преподавателя

1. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков-2-е изд.,стер.-М.:КНОРУС,2016.-214с.(Среднее профессиональное образование)
2. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.: КНОРУС,2016-256с.(Среднее профессиональное образование)

Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изменениями, внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и

ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Конституция Российской Федерации 1993 г. (последняя редакция).

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
4. [www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Адекватное использование профессиональной терминологии на иностранном языке</p> <p>Владение лексическим и грамматическим минимумом</p> <p>Правильное построение простых предложений, диалогов в утвердительной и вопросительной форме</p>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия по работе с информацией</li> <li>- домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><b>Оценка</b> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- защита по практическим занятиям;</li> <li>- оценка заданий для внеаудиторной (самостоятельной) работы: презентаций,</li> <li>- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертная оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачете</li> </ul>
<p><i>Общие умения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, соответствие требованиям</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</li> <li>-Точность оценки</li> <li>-Соответствие требованиям инструкций, регламентов</li> <li>-Рациональность действий и т.д.</li> </ul>	

**Зачетные требования для обучающихся, отнесенных 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	Засчитывается количество пойманных	Засчитывается количество

	метра от стенки в течение 30 секунд.	мячей.	пойманных мячей.
	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
Хронические заболевания желудочно-кишечного	6-минутный бег, м в сочетании с ходьбой	Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.	Результатом теста является расстояние, пройденное

тракта, желчного пузыря, печени			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

Пронумеровано, скреплено и  
заверено печатью

*(Морфишвудер шифт)*

Директор

*Tegetste*

Т.А. Чутирова

« 30 »

*Август*

20 19 г.

