

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области «Борский государственный техникум»

**«Согласовано»**  
Руководитель МК  
\_\_\_\_\_ О.П.Долгих  
«31» августа 2022 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «31» августа 2022г.

**«Согласовано»**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.М.Ковалева  
«\_\_» августа 2022г.

**Утверждаю**  
И.о. директора  
\_\_\_\_\_ А.А. Беляев  
«\_\_» августа 2022 г.

## **Адаптированная рабочая программа**

дисциплины: **ФК.00 Физическая культура**

для профессии **16675 Повар.**  
(профессиональная подготовка)

**Категория ОВЗ - нарушение интеллекта (легкая степень умственной  
отсталости)**

с. Борское 2022 г

# **1. ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения адаптированной программы учебной дисциплины**

Программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы по профессии 16675 Повар.

Программа разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидов с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития).

Особенности психофизического развития данной категории обучающихся описаны в разделе 1 АОП ПО

### **1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина является частью обязательной части ППКРС.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

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

### **1.4. Количество часов на освоение адаптированной программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 54 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 36 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 18 часов.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
Теоретические занятия	0
практические занятия	36
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>18</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание адаптированной учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2		
<b>Тема 1 Легкая атлетика</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Ознакомление с техникой бега на средние и длинные дистанции.  2. Общая беговая подготовка. Техника бега на повороте дорожки.  3. Техника высокого старта и стартового ускорения.  4. Техника бега на средние дистанции в целом.  5. Совершенствование техники бега.  6. Развитие общей выносливости. Марш-бросок.  7. Ознакомление с техникой бега по прямой на короткие дистанции.  8. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.  9. Развитие скоростных качеств, эстафетный бег.  10. Совершенствование техники бега. Общая беговая подготовка.  11. Основы техники прыжка в длину способом «согнув ноги».  12. Техника прыжка в длину. Подбор разбега  13. Развитие скоростно-силовых качеств.  14. Совершенствование техники прыжка.</p> <p><b>Самостоятельная работа студента</b></p> <p>1. Выполнение индивидуальной программы физического воспитания, направленной на развитие общей выносливости, скоростных качеств;  2. занятия видами спорта (тренажеры);  3. подготовка к выполнению контрольных нормативов</p>	26	3
<b>Тема 2 Волейбол</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Основы техники волейбола: стойки, перемещения, передачи.  2. Передача мяча сверху с собственного набрасывания, в парах.  3. Передача сверху двумя руками. Обучение нижней прямой подаче.  4. Обучение верхней прямой подаче.  5. Обучение нижней и верхней боковым подачам.  6. Прием мяча.  7. Обучение технике прямого нападающего удара, блокирования.  8. Командные тактические действия в нападении.</p>	13	3
		10	3

	<p>9. Выполнение контрольных нормативов. Учебная игра.  10. Совершенствование элементов техники игры.</p> <p><b>Самостоятельная работа студента</b></p> <p>1. Выполнение индивидуальной программы физического воспитания, направленной на развитие общей выносливости, координационных способностей, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, силовых качеств;  2. занятия видами спорта (волейбол);  3. подготовка к выполнению контрольных нормативов;  4. подготовка и участие в соревнованиях.</p>	<b>5</b>	<b>3</b>
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Всего:</b>	<b>54</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

1. Маты гимнастические.
2. Гимнастические скамейки.
3. Стенка гимнастическая.
4. Мостики эластичные.
5. Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные.
6. Насос.
7. Щиты баскетбольные.
8. Мячи набивные.
9. Свистки сигнальные.
10. Сетки волейбольные, баскетбольные.
11. Номера участников соревнований.
12. Стойки для прыжков, планка.
13. Эстафетная палочка.
14. Секундомер.
15. Тренажерный комплекс.
16. Гантели, гири.
17. Армстол.
18. Зеркальная стенка.
19. Скалки.
20. Обручи.
21. Форма волейбольная, баскетбольная,
22. Тренажеры

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений СПО М., «Академия» 2018

**Дополнительные источники:**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.-213 ст.
2. Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Феникс. Ростов на Дону.2014.-249 ст.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура учебник для общеобразовательных школ 10-11 кл М.Просвещение. 2012-237 ст.
4. Г.А. Ямалетдинова. Педагогика физической культуры и спорта. Екатеренбург. 2014.- 244 ст.
5. 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 изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

6. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».

8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ 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».

### **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.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).

5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, тестирования.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения задания в форме итогового тестирования по всем темам курса (итоговое занятие), семинарские занятия.
<b>Усвоенные знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Оценка результатов письменного опроса в форме тестирования. Оценка результатов устных ответов. Семинарские занятия. Оценка результатов выполнения творческих заданий. Оценка результатов письменного опроса в форме тестирования. Оценка выполнения заданий по сравнению достижений ведущих стран мира в области науки, культуры. Оценка результатов выполнения проблемных заданий. Дифференцированный зачет.

**АННОТАЦИЯ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00. Физическая культура.**

**Профессия:** 16675 Повар.

**Нормативный срок освоения ОПОП** 10 месяцев

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

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

**Наименование разделов и тем дисциплины:**

**ФК.00. Физическая культура**

**Тема 1 Легкая атлетика**

**Тема 2 Волейбол**

**Программой учебной дисциплины предусмотрены виды учебной работы:**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	54
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	36
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	36
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	18
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

Адаптированная программа дисциплины относится к общеобразовательному циклу. Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии: 16675 Повар.

**Методическое и информационное обеспечение дисциплины**

1. Рабочая программа по дисциплине ФК.00.
2. Календарно-тематическое планирование дисциплины ФК.00.
3. КОС по дисциплине ФК.00.
4. Материалы текущего и рубежного контроля ФК.00.