

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»

Утверждаю:
Директор ГАПОУ СО
«ТЛК им. Н.И. Кузнецова»

С.И.Ляшок

01 сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (лечебная физическая культура)**

2023 г.

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от 31 августа 2023 г.

 О.С. Маслакова/

Утверждаю
заведующий филиалом

Семакова Ю.И.
01 сентября 2023г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура (лечебная физическая культура)» для профессии среднего профессионального образования 16675 Повар.

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного (далее ФГОС) среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) по профессии 260807.01 Повар, кондитер (Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1569 (ред. от 17.12.2020) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.12.09 Повар, кондитер (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2016 N44898).

Разработчик: Соколов Павел Николаевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура (лечебная физическая культура)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура (лечебная физическая культура) является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 16675 Повар.

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура (лечебная физическая культура) обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 16675 Повар. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08.	<ul style="list-style-type: none">- эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;- проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none">- 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	108
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные практические работы	-
практические занятия	68
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
контрольная работа <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа	36
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Тема 1. Гимнастика	Содержание учебного материала	18	ОК 04. ОК 08.
	Введение. Инструктаж по ТБ. Значение физической культуры в современном обществе.	4	
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	
	1. Общеразвивающие упражнения.	4	
	2. Упражнения в паре с партнером.	4	
	3. Упражнения с мячом, обручем (девушки).	2	
	4. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения.	6	
	Упражнения в паре с партнером.		
Упражнения с мячом, обручем (девушки).			
Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.			
Тема 2. Волейбол	Содержание учебного материала	10	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	1. Инструктаж по ТБ. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	6	
	2. Перемещения, передачи, подачи.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Написание реферата (тема по выбору)		
	Комплекс упражнений на гибкость.		
	Упражнения со скалкой.		
Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением.			
Тема 3. Баскетбол	Содержание учебного материала	12	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	1. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	4	
	2. Ведение мяча на месте и в движении.	4	
	3. Ловля и передача, вырывание и выбивание мяча.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Приседание на одной ноге с опорой о стенку (для развития силы ног).		
	Выпрыгивание вверх из упора присев 3х10 раз.		
Поднимание туловища из положения лежа на спине			
Тема 4. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	16	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	1. Зачет	4	

	2. Техника бега: низкий старт.	4	
	3. Бег с ускорением.	4	
	4. Челночный бег.	2	
	5. Бег 100м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств применительно к бегу и прыжкам. Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Упражнения на координацию	10	
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	16	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	
	1. Упражнения с гантелями (девушки) и гириями- юноши	4	
	2. Метание теннисного мяча.	2	
	3. Метание набивного мяча.	2	
	4. Подтягивание на перекладине, отжимание.	4	
	5. Бег с бросанием и ловлей различных предметов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Стойки, подьёмы, прыжки; Упражнения с отжиманием; Упражнения для развития мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости. Гимнастические упражнения.	6		
Промежуточная аттестация	2		
Всего:	108		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, открытая спортивная площадка, оснащенные оборудованием:

- брусья разновысокие -1шт.
- щиты баскетбольные с кольцами – 4 шт.;
- стенки гимнастические (пролеты) 8 шт.;
- скамейки гимнастические- 6 шт.;
- маты гимнастические -6 шт.;
- канат подвесной для лазания -1шт.;
- козел гимнастический- 2шт. ;
- конь гимнастический -1 шт.;
- мостики деревянные -3шт.;
- канат для перетягивания-1шт.;
- обручи-10 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- гранаты 500 и 700 г-10 шт.;
- ядро 4 кг-1 шт.;
- лыжи беговые с креплениями- 15пар.;
- палки лыжные -15пар;
- ботинки лыжные-15 пар;
- мячи футбольные -2шт.;
- мячи баскетбольные – 8 шт.;
- мячи волейбольные -8 шт.;
- сетки волейбольные –2 шт.

Учебный кабинет оснащен для обучающихся с различными видами ограничений здоровья (нарушения зрения, слуха, нервно – психические нарушения, соматические заболевания).

Для слабовидящих обучающихся в учебной аудитории предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

- 1.Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред.В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2020
- 2.Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред.В.И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

- 1.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ-
<http://lib/sportedu.ru>
2. <http://tpfk.inforsport.ru/>
3. <http://www.uchportal.ru/>
- 4.<http://www.fizkult-ura.ru/>
5. [www. 1 september.ru](http://www.1september.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристику базовых видов двигательной деятельности; - основы теории и методики обучения базовым видам двигательной деятельности; - содержание, формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и воспитательной работы в коллективах занимающихся; - условия, необходимые для обучения базовым видам двигательной деятельности. 	<p>Критерии оценки дифференцированного зачета</p> <p>Оценка 5 (отлично) - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>Оценка 4 (хорошо) - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>Оценка 3 (удовлетворительно) - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>Оценка 2 (неудовлетворительно) - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Комплексы упражнений.</p> <p>Практическое выполнение.</p> <p>Судейская практика.</p> <p>Выполнение тестовых упражнений.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные техники, методики обучения и тренировки базовых видов (гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, спортивных и подвижных игр). - методически грамотно организовывать спортивные соревнования для лиц с ограниченными возможностями, судейство соревнований; - использовать оборудование, необходимое для различных базовых видов двигательной деятельности с учетом их особенностей эксплуатации; - изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся адаптивной физкультурно-спортивной деятельностью с позиций достижений специальной психолого-педагогической науки и использовать полученную информацию в работе с ними; - применять нормативно-правовую документацию, регламентирующую профессиональную деятельность; - выбирать оптимальные методы и средства решения профессиональной задачи; 		

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающимися инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Физическая культура», имеют

свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей слушателей и целей занятий адаптивной физической культурой.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре слушателей, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкую их мотивацию к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная оценка.

Положительная оценка должна быть выставлена также слушателю, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Слушатели, выполнившие необходимые задания и требования, получают положительную оценку по дисциплине за текущий семестр.