

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Иркутской области  
«Профессиональное училище №58 р.п. Юрты»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ПУ № 58 р.п. Юрты



Л. М. Бунис

Шокир 2021 год

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОДБ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

адаптированная программа профессионального обучения и социально-  
профессиональной адаптации для обучающихся по профессии 16675 Повар

р.п. Юрты, 2021 г.

Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического совета  
Протокол № 12  
«12» ноябр 2021 г.  
Савченко /Н. А. Савченко

Согласовано  
Заместитель директора по УПР  
О.В. Савицкая

Автор: Стальмахович Владислав Сергеевич., преподаватель- организатор  
ОБЖ ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» профессионального обучения по профессии **16675 Повар** составлена Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Профессиональное училище № 58 р. п. Юрты» на основании:

- Профессиональный стандарт "Повар" (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 610н);
- Комплекта примерной учебно-программной документации, разработанной институтом профессионального образования в 2002 г;
- Модели учебного плана для профессиональной подготовки лиц с отклонением в развитии. Министерство труда и социального развития Российской Федерации. М., 2002;
- письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18 марта 2014 г. № 06-281;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью), утвержденного приказом Минобрнауки России 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 260807.01 Повар, кондитер, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 798 от 02.08.2013 г.

Рецензенты: - внутренние - О.В. Савицкая, зам. директора по УПР ГБПОУ  
ПУ № 58.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

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

## **ОДБ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Настоящая программа по ОДБ.03 Физическая культура является частью программы профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и направлена на освоение профессии 16675 Повар.

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

Обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

#### **уметь:**

- преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и техникотактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.

#### **знать:**

- о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:**

всего аудиторная нагрузка – 134 часа,

в том числе:

практические занятия – 126 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОДБ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В том числе по курсам и семестрам			
		1 курс		2 курс	
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем
Максимальная учебная нагрузка (всего)	134	34	44	34	22
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	8	2	2	2	2
Практические занятия	126	32	42	32	20
Промежуточная аттестация в форме зачета					3

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ОДБ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов	№ учебного занятия	Наименование тем и содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся (если предусмотрены)	Объем часов		Уровень освоения
			Теоретически	ЛПЗ	
1		2	3	4	5
<b>1 курс I семестр - 34 часа</b>					
<b>Тема 1. Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	1-2	Введение в дисциплину Физическая культура. Техника безопасности на уроках Физической культуры	2		1
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	3-4	Техника бега на короткие дистанции. Сдача норматива: бег на 100 метров		2	2
	5-6	Техника бега на средние дистанции. Сдача норматива: бег на 500 метров		2	2
	7-8	Техника бега на длинные дистанции. Сдача норматива: бег на 2000 метров		2	2
	9-10	Прыжки в длину. Метание гранаты.		2	2
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	11-12	Комплекс упражнений с гимнастической палкой		2	2
	13-14	Комплекс упражнений с гимнастической палкой		2	2
	15-16	Комплекс упражнений с гимнастической палкой		2	2
	17-18	Комплекс упражнений с гимнастической палкой		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>16</b>	
	19-20	Элементы баскетбола. Ведение мяча. Учебные игры.		2	2
	21-22	Элементы баскетбола. Ловля мяча одной рукой. Учебные игры		2	2
	23-24	Элементы баскетбола. Ведение мяча. Учебные игры.		2	2
	25-26	Элементы баскетбола. Передвижение по площадке. Учебные игры.		2	2
	27-28	Элементы волейбола. Подача мяча. Учебные игры		2	2
	29-30	Элементы волейбола. Нападающий удар. Учебные игры		2	2
	31-32	Элементы волейбола. Прием мяча. Учебные игры		2	2
	33-34	Элементы волейбола. Техника подачи и приема мяча. Учебные игры.		2	2
<b>1 курс II семестр - 44 часа</b>					
<b>Тема 1. Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>		
	35-36	Лекция. Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и во внеурочное время.	2		2
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>4</b>	2
	37-38	Изучение лыжных ходов, спуски и подъемы		2	2
	39-40	Контрольный забег 5 км.		2	2

<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	2
	41-42	Элементы баскетбола. Учебные игры.	2	2
	43-44	Элементы баскетбола. Учебные игры.	2	2
	45-46	Элементы баскетбола. Учебные игры.	2	2
	47-48	Элементы баскетбола. Учебные игры.	2	2
<b>Тема 6. Единоборство</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	49-50	Приемы самообороны.	2	2
	51-52	Приемы самообороны.	2	2
	53-54	Приемы самообороны.	2	2
	55-56	Приемы самообороны.	2	2
<b>Тема 7. Прикладная профессиональная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	57-58	ППФП. Элементы гимнастики.	2	2
	59-60	ППФП. Элементы гимнастики.	2	2
	61-62	ППФП. Элементы гимнастики.	2	2
	63-64	ППФП. Элементы гимнастики.	2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	65-66	Элементы футбола. Отработка удара..	2	2
	67-68	Элементы футбола. Отработка паса.	2	2
	69-70	Элементы футбола. Отработка приема мяча.	2	
	71-72	Элементы футбола. Учебная игра.	2	2
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	2
	73-74	Техника бега на короткие дистанции. Метание гранаты.	2	2
	75-76	Техника бега на длинные дистанции.	2	2
	77-78	Техника бега на средние дистанции.	2	2
	<b>2 курс III семестр – 34 часа</b>			
<b>Тема 1. Теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1-2	Лекция «Гигиенические основы физических упражнений. Влияние физических упражнений на физическое состояние человека»	2	2
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	3-4	Техника бега на короткие дистанции. Сдача норматива: 100 метров	2	2
	5-6	Техника бега на средние дистанции. Сдача норматива: 1000 метров	2	2
	7-8	Техника бега на длинные дистанции. Сдача норматива: 3000 метров	2	2
	9-10	Метание гранаты.	2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	
	11-12	Элементы футбола, баскетбола, волейбола.	2	2
	13-14	Элементы футбола, баскетбола, волейбола.	2	2
	15-16	Элементы футбола, баскетбола, волейбола.	2	2

	17-18	Элементы футбола, баскетбола, волейбола.		2	2
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	19-20	Акробатика. Упражнение с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.		2	2
	21-22	Акробатика. Упражнение с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.		2	2
	23-24	Акробатика. Упражнение с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.		2	2
	25-26	Акробатика. Упражнение с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	27-28	Элементы баскетбола		2	2
	29-30	Элементы баскетбола		2	2
	31-32	Элементы баскетбола		2	2
	33-34	Элементы баскетбола		2	2
<b>2 курс IV семестр – 22 часа</b>					
<b>Тема 1. теория</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>	
	35-36	Лекция «отрицательное влияние вредных привычек. Правила оказания первой медицинской помощи»		2	2
<b>Тема 5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>4</b>	
	37-38	Учебная лыжня. Техника ходьбы.		2	2
	39-40	Учебная лыжня 3000 метров.		2	2
<b>Тема 4. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	41-42	Элементы волейбола.		2	2
	43-44	Элементы волейбола.		2	2
	45-46	Элементы волейбола.		2	2
	47-48	Элементы волейбола.		2	2
<b>Тема 7. ШФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>8</b>	
	49-50	Упражнение на согласование движений. Элементы спортивной игры.		2	2
	51-52	Упражнение на согласование движений. Элементы спортивной игры.		2	2
	53-54	Упражнение на согласование движений. Пресс за 1 минуту. Скакалка за 1 минуту. Челночный бег 4*10 метров.		2	2
	55-56	Зачет		2	2
			<b>Всего</b>	<b>134</b>	



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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортивный зал» и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование учебного кабинета: рабочая доска, наглядные пособия (учебники, плакаты, карточки, адаптированные конспекты, тестовый материал, индивидуальные карты мониторинга учебных знаний).

Технические средства обучения: мультимедийный проектор, ноутбук.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг

для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «СтартФиниш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагает профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий:
- баскетболом;
- бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой,
- секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен. Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

- 1) Спорт в школе. – М., Физическая культура №2 (428) январь стр. 39,
- 2) Физическая культура в школе. – М., Спорт, №8 2009 стр. 36.
- 3) Спорт в школе. – М., Спорт, №21 2008 стр. 14.
- 4) Физическая культура. – М., №7 июль 208 стр. 45

#### **4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по междисциплинарному курсу: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому модулю, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка по направлению деятельности в образовательном учреждении. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным. Преподаватели и мастера производственного

обучения должны проходить стажировку в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.