

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Обшаровский государственный техникум им.В.И.Суркова»

**АДАптированная рабочая программа учебного  
предмета**

**ОУП.03 Оздоровительная физическая культура**

Программы профессиональной подготовки  
по профессии 17542 Рабочий плодоовощного хранилища

Срок обучения: 1 год и 10 месяцев.

с.Обшаровка, 2020 г.

Рассмотрена на  
заседании  
методической комиссии


Протокол № 7  
от «19» мая 2020г.

Председатель

  
подпись

Яшук Н.Ю.  
расшифровка

Разработчик:  
председатель

  
Жоголев В.А.

Составлена на основании требований  
Единого тарифно-квалификационного  
справочника работ и профессий рабочих  
(ЕТКС) по профессии 17542 «Рабочий  
плодоовощного хранилища» и  
профессионального стандарта «Мастер  
растениеводства», утвержденного приказом  
Министерством труда и социальной  
защиты Российской Федерации  
от 17.06.2019 г. № 408 н.

Утверждаю:  
Директор

  
«19» \_\_\_\_\_ 2020 г. Захаров Н.В.



Адаптированная рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС) по профессии 17542 «Рабочий плодоовощного хранилища» и профессионального стандарта «Мастер растениеводства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17.06.2019 г. № 408 н.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Обшаровский государственный техникум им.В.И.Суркова»

Разработчик: Жоголев В.А., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	5
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	8
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	13

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **Оздоровительная физическая культура**

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

Адаптированная учебная программа Психология личности и профессиональное самоопределение является обязательной частью адаптационного учебного цикла основной образовательной программы профессиональной подготовки «17542 Рабочий плодоовощного хранилища» и разработана на основе требований Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС) по профессии 17542 «Рабочий плодоовощного хранилища» и профессионального стандарта «Мастер растениеводства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17.06.2019 г. № 408 н.

**1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный учебный цикл.

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

Учебный предмет Оздоровительная физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла программы производственного обучения - адаптированной образовательной программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья: программы профессиональной подготовки 17542 Рабочий плодоовощного хранилища.

В результате изучения учебного предмета Оздоровительная физическая культура 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.

**формировать и развить ОК:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Программа адаптированной учебного предмета 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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 212 час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов;

самостоятельной учебной нагрузки – 106 часов

## 2. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>212</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>106</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>104</i>
теория	<i>2</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>106</i>
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	<i>106</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебного предмета Оздоровительная физическая культура

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>		<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
		<b>I курс</b>		
Введение	1	1.Физическая культура в системе СПО	1	
	2	2. Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1	
Раздел1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Ручной мяч		Содержание учебного материала	9	
		<b>Практические занятия</b>		
	3	1. Правила игры в ручной мяч, ведение мяча, взаимодействие игроков	1	
	4	2. Игра вратаря, игра головой, удары по воротам	1	
	5	3.Правила судейства, отработка ударов мяча	1	
	6	4.Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	7	5.Взаимодействие игроков нападения и защиты, двухсторонняя игра	1	
	8	6. Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность	1	
	9	7. Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	10	8. Правила судейства, игра в защите, игра вратаря	1	
	11	9. Совершенствование техники броска мяча на точность, игра бхб	1	
Тема 1.2. Настольный теннис		Содержание учебного материала	10	
		<b>Практические занятия</b>		
	12	1.Совершенствование техники игры, способы держания ракетки, удар, подача	1	
	13	2.Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов	1	
	14	3.Совершенствование техники ведения игры, нападающие удары	1	



	15	4.Совершенствование техники подачи, обводящий удар, правила судейства	1	
	16	5. Совершенствование игры 1x1, навыки игры 2x2	1	
	17	6. Закрепление навыков подачи, совершенствование техники приема мяча	1	
	18	7. Совершенствование техники ведения игры на расстоянии от стола, защита	1	
	19	8. Совершенствование техники судейства, техника игры 2x2	1	
	20	9. Совершенствование техники подач, приема мяча, обманные подачи	1	
	21	10. Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство	1	
Тема 1.3. Баскетбол		Содержание учебного материала	10	
		<b>Практические занятия</b>		
	22	1.Обучение специально подготовленным упражнениям баскетболиста	1	
	23	2.Обучение ведению левой (правой) рукой, попеременно, бросок левой, правой рукой	1	
	24	3.Совершенствование изменения направления бега, челночный бег, передача мяча, штрафной бросок	1	
	25	4. Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3x3	1	
	26	5. Зачет	1	
	27	6. Обучение передачи мяча одной и двумя руками из размеченных исходных позиций	1	
	28	7. Совершенствование выполнения штрафных бросков	1	
	29	8. Совершенствование практики судейства в учебной игре 4x4	1	
	30	9. закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника	1	
	31	10. Совершенствование ведения, броска, двумя руками сверху	1	

Тема 1.4. Волейбол		Содержание учебного материала	21	
		<b>Практические занятия</b>		
	32	1.Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
	33	2.Обучение нападающему удару при одиночном блокировании	1	
	34	3. Совершенствование нападающего удара при одиночном блокировании (Зачет)	1	
	35-36	4. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 2	2	
	37-38	5. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 3	2	
	39-40	6. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 4	2	
	41-42	5. Отработка верхней подачи, приема мяча, отскакивающего от сетки		
	43-44	6.Обучение блокированию нападающего удара, отработка передачи мяча на заднюю траекторию	2	
	45-46	7.Отработка верхней прямой подачи в зоны 1	2	
	47-48	8.Отработка верхней прямой подачи в зоны 5	2	
	49-50	9.Отработка верхней прямой подачи в зоны 6	2	
	51-52	10.Совершенствование верхней прямой подачи, двухсторонняя игра 6х6 (Зачет)	2	
		Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Основы мер безопасности Самостоятельное применение средств физического воспитания Отрицательное влияние вредных привычек Техника прыжковых упражнений Техника выполнения силовых упражнений Круговая тренировка Стойки, подъемы, прыжки Упражнения с отжиманием	53	
		Итого	52	
		Всего I курс	105	

II курс		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1		2	3	4
Раздел1. Спортивные игры				
Тема 1.1. Ручной мяч		Содержание учебного материала	11	
		<b>Практические занятия</b>		
	1	1.Техника судейства ручной мяч	1	
	2	2. Совершенствование техники судейства ручной мяч	1	
	3	3. Правила игры в ручной мяч, ведение мяча, взаимодействие игроков	1	
	4	4. Игра вратаря, игра головой, удары по воротам	1	
	5	5.Правила судейства, отработка ударов мяча	1	
	6	6.Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	7	7.Взаимодействие игроков нападения и защиты, двухсторонняя игра	1	
	8	8. Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность	1	
	9	9. Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	10	10. Правила судейства, игра в защите, игра вратаря	1	
	11	11. Совершенствование техники броска мяча на точность, игра бхб	1	
Тема 1.2. Настольный теннис		Содержание учебного материала	10	
		<b>Практические занятия</b>		
	12	1.Совершенствование техники игры, способы держания ракетки, удар, подача	1	
	13	2.Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов	1	
	14	3.Совершенствование техники ведения игры, нападающие удары	1	
	15	4.Совершенствование техники подачи, обводящий удар, правила судейства	1	
	16	5. Совершенствование игры 1x1, навыки игры 2x2	1	

	17	6. Закрепление навыков подачи, совершенствование техники приема мяча	1	
	18	7. Совершенствование техники ведения игры на расстоянии от стола, защита	1	
	19	8. Совершенствование техники судейства, техника игры 2x2	1	
	20	9. Совершенствование техники подач, приема мяча, обманные подачи	1	
	21	10. Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство	1	
Тема 1.3. Баскетбол		Содержание учебного материала	10	
		<b>Практические занятия</b>		
	22	1.Обучение специально подготовленным упражнениям баскетболиста	1	
	23	2.Обучение ведению левой (правой) рукой, попеременно, бросок левой, правой рукой	1	
	24	3.Совершенствование изменения направления бега, челночный бег, передача мяча, штрафной бросок	1	
	25	4. Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3x3	1	
	26	5. Зачет	1	
	27	6. Обучение передачи мяча одной и двумя руками из размеченных исходных позиций	1	
	28	7. Совершенствование выполнения штрафных бросков	1	
	29	8. Совершенствование практики судейства в учебной игре 4x4	1	
	30	9. Закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника (Зачет)	1	
	31	10. Совершенствование ведения, броска, двумя руками сверху	1	
Тема 1.4. Волейбол		Содержание учебного материала	23	
		<b>Практические занятия</b>		

	32	1.Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
	33	2.Обучение нападающему удару при одиночном блокировании	1	
	34	3. Совершенствование нападающего удара при одиночном блокировании	1	
	35-36	4. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 2	2	
	37-38	5. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 3	2	
	39-40	6. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 4	2	
	41-42	5. Отработка верхней подачи, приема мяча, отскакивающего от сетки	2	
	43-44	6.Обучение блокированию нападающего удара, отработка передачи мяча на заднюю траекторию		
	45-46	7.Отработка верхней прямой подачи в зоны 1	2	
	47-48	8.Отработка верхней прямой подачи в зоны 5	2	
	49-50	9.Отработка верхней прямой подачи в зоны 6	2	
	51-52	10.Совершенствование верхней прямой подачи, двухсторонняя игра 6х6	2	
	53-54	Дифференцированный зачет	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Основы мер безопасности Самостоятельное применение средств физического воспитания Отрицательное влияние вредных привычек Техника прыжковых упражнений Техника выполнения силовых упражнений Круговая тренировка Стойки, подъемы, прыжки Упражнения с отжиманием		53	
	Итого		54	
	Всего II курс		107	



### **3. Условия реализации учебного предмета**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами препятствий.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.

Интернет-ресурсы:

[http://www.mirrabort.com/work/work\\_39398.html](http://www.mirrabort.com/work/work_39398.html)

<http://dist.imit.ru/lms/course/category.php?id=21>

<http://www.ed.gov.ru/prof-edu/sred/rub/oop/spoo.doc>

<http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>

<http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>

[http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects\\_main.htm](http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects_main.htm)

<http://yuspet.narod.ru/disMeh/html>



#### 4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

##### Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Учебный диалог Практические занятия
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Учебный диалог
- основы здорового образа жизни	Тестирование Практические занятия