

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«АРТИНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете

ГАПОУ СО «ААТ»

Протокол № 11

«31» сентя 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО

«Артинский агропромышленный техникум»

В.И.Овчинников/

«31» сентя 2021 г.

Номер регистрации _____



Программа учебной дисциплины

ФК.00. «Физическая культура»

В рамках реализации адаптированной основной программы профессионального обучения
программы профессиональной подготовки по профессии рабочего

16472 «Пекарь» для лиц с ОВЗ.

п. Арти, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по учебной дисциплине «Физическая культура», ФГУ ФИРО, 2008 г.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Артинский агропромышленный техникум»

Автор:

Рухмалев Александр Михайлович, первая квалификационная категория.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9
4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
6. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ
7. Литература
8. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью адаптированной профессиональной образовательной программы (для выпускников коррекционных классов 8 вида), программы профессиональной подготовки по профессии рабочего 16472 «Пекарь», 13450 «Маляр» .

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы – ФК.00

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объём часов | 1курс | 2курс |
|--|-------------|-------------|-------------|
| | | 2 полугодие | 2 полугодие |
| Макс. учебная нагрузка (всего) | 40 | 20 | 20 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 | 20 | 20 |
| В том числе: теория | 2 | 1 | 1 |
| Практические занятия | 38 | 19 | 19 |
| Контрольные работы (контрольные нормативы) В том числе: | 2 | 1 | 1 |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта | | зачет | зачет |

2.2 Тематический ПЛАН и содержание учебной дисциплины “Физическая культура”

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и практической работы обучающегося | Количество часов 40 часов | |
|---|--|---------------------------|-------------|
| | | 1 курс 20ч | 2 курс 20ч |
| Раздел 1 Теоретический 2 часа | Теория | 1 | 1 |
| | Тема 1.1. Особенности организации и проведения занятий со студентами с ослабленным здоровьем | 0.25 | |
| | Тема 1.2. Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека. | 0.25 | |
| | Тема 1.3 Формы и методы закаливания на организме человека Изготовление презентации. Написание рефератов; | 0.5 | 1 |
| Раздел 2. Учебно-тренировочный 36 часов 2.1.1. Лёгкая атлетика 12 часа | 2.1. Легкая атлетика | 4 | 4 |
| | Тема 2.1. Средства, методы и формы физического воспитания | | |
| | 1.Бег на короткие дистанции | 0.5 | 0.25 |
| | 2.Бег на длинные дистанции | 0.5 | 0.25 |
| | 3.Прыжки в длину с места, с разбега | 0.25 | 0.25 |
| | 4.Метание гранаты в цель, на дальность | 0.25 | 0.5 |
| | 5.Челночный бег | 0.5 | 0.25 |
| | 6.Развитие скоростной выносливости | 0.5 | 1 |
| | 7.Обучение низкого и высокого старта | 0.25 | |
| | 8.Обучение прыжков в высоту с места, с разбега способом «перешагивания» | 0.25 | 0.5 |
| 9 . .Сдача нормативов | 1 | 1 | |
| 2.1.2. Гимнастика 8 часа | Гимнастика | 4 | 4 |
| | 1.Совершенствование строевых упражнений (повороты, перестроения) | 1 | 1 |
| | 2.Совершенствование опорных прыжков | 1 | 1 |
| | 3.Совершенствование акробатических упражнений на гимнастических матах | | |
| | 6.Развитие координационных способностей | 1 | 1 |
| 7.Развитие гибкости | 1 | 1 | |
| 2.1.3 Спортивные игры 4 часа | Баскетбол | 2 | 2 |
| | 1. Совершенствование ведения мяча левой правой рукой, передачи мяча от груди двумя руками, передачи одной рукой. | 0.5 | 0.5 |
| | 2. Броски мяча в кольцо с трёх шагов, с короткой и | 0.5 | 0.5 |

| | | | |
|--|--|-----------|-----------|
| | длинной дистанции. | | |
| | 3. Тактика игры в защите, нападении | 05 | |
| | 4. Двух сторонняя игра | 05 | 1 |
| Тема: 2.1.4 Настольный теннис 6 часов | Настольный теннис | 4 | 4 |
| | 1. Обучение и совершенствование подачи. | 1 | 05 |
| | 2. Тактика защиты, нападения . | 1 | 1.5 |
| | 3. Двух сторонняя игра. | 2 | 2 |
| Тема: 2.1.5 Атлетическая гимнастика 6 часов | ОФП | 5 | 5 |
| | 1. Совершенствование силы основных мышечных групп. | 2 | 2 |
| | 2. Атлетическая гимнастика на тренажёрах. | 1 | 1.5 |
| | 3. Упражнения с гантелями | 05 | 05 |
| | 4. Упражнение с гирями | 05 | 05 |
| | 5. Упражнение со штангой | 1 | 05 |
| Всего аудиторной нагрузки, часы: | | 20 | 20 |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ

Требования к знаниям.

Обучающийся должен **знать**: систему научно- практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности.

Требования к умениям.

Обучающийся должен **уметь**: адаптировать полученные знания, творчески использовать их для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1.1. Особенности организации и проведения занятий обучающимися специальной медицинской группы

с

Обучающийся должен знать:

- основы организации занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности)

- методы самоконтроля

Студент должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений корригирующей направленности

Самостоятельная работа:

- работа со специальной литературой по своему заболеванию

Тема 1.2. Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.

Обучающийся должен знать:

- составляющие здорового образа жизни
- здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие
- физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни
- критерии эффективности здорового образа жизни.

Обучающийся должен уметь:

- применять полученные знания для улучшения качества и стиля жизни

Самостоятельная работа:

- подготовка выступления об искоренении вредных привычек (курение, употребление наркотиков и спиртных напитков) с использованием физических упражнений.

Раздел 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Требования к знаниям.

Обучающийся должен **знать:** технологию совершенствования приобретенного опыта творческой практической деятельности, развития деятельности, развития самостоятельности в физической культуре и спорте для повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности, направленных на решение индивидуальных и коллективных интересов.

Требования к умениям.

Обучающийся должен **уметь:** реализовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта, развивать и совершенствовать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.

Тема 2.1. Средства, методы и формы физического воспитания

Развития и совершенствования познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное использования средств физической культуры и спорта в целях формирования жизненно и профессионально значимых психофизических качеств, и свойств личности. Двигательная активность и поддержание оптимального уровня физического развития, двигательных возможностей. Профилактика профессиональных заболеваний. Средства, методы и формы физического воспитания. Совершенствование изученных двигательных действий. Развитие качеств движений – быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости, используя физические упражнения из различных видов спорта: гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, атлетическая гимнастика, легкой атлетики и других. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительные системы и т.д.

2.1.1. Легкая атлетика

Обучающийся должен знать:

- легкая атлетика в системе физического воспитания;
- краткие сведения о развитии легкой атлетики в России;
- виды легкоатлетических упражнений;
- требования программы и нормативы по легкой атлетике.

Обучающийся должен уметь:

- бегать на короткие, средние, длинные дистанции;
- выполнять прыжки в длину и высоту с места и с разбега;
- метание гранаты на точность и дальность.

Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м. Высокий, средний, низкий старты. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность и в цель.

Самостоятельная работа Обучающегося:

- работа с информационными источниками для изучения легкой атлетики в системе физического воспитания;
- чтение учебника «Легкая атлетика», просмотр видеофильмов телепередач, спортивных соревнований по легкой атлетике с дальнейшей классификацией видов легкоатлетических упражнений;
- составить диаграмму динамики развития скоростно-силовых качеств за время обучения в колледже.

2.1.2. Гимнастика

Обучающийся должен знать:

- правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики
- анатомо-физиологические принципы развития мышечной системы человека
- технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов)

- выполнять прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии)
- владеть основами ОФП и СФП

Челночный бег 3x10м. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Комплекс упражнений на 32 счёта. Ходьба с изменением скорости, направления движения. Дыхательные упражнения. Упражнения корригирующей направленности на осанку, зрение, плоскостопие и др.

Самостоятельная работа студента:

- выполнение утренней гимнастики с индивидуальным подбором упражнений;
- изучить основные принципы развития мышечной системы человека по учебнику «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын или другим источникам;
- изучить нормативные документы по технике безопасности на занятиях гимнастикой, в тренажерном зале;
- составить комплексы гимнастических упражнений с учетом индивидуального развития.

2.1.3. Спортивные игры

Обучающийся должен знать:

- значение спортивных игр в совершенствовании общей физической подготовке, повышении эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха
- особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми
- личную гигиену (одежда, обувь) и профилактика травматизма
- правила игры, соревнований и простейшее судейство

Обучающийся должен уметь:

- выполнять отдельные элементы спортивной игры
- применять умение и навыки выполнения элементов в командных действиях
- осуществлять простейшее судейство по спортивным играм
- играть в спортивных играх в рамках учебных занятий

Баскетбол: Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Броски мяча с различных дистанций,

Самостоятельная работа студента:

- выполнение упражнений на развитие ловкости, координации.

2.1.4. Настольный теннис

Обучающийся должен знать:

- Правила и судейство соревнования по настольному теннису
- Должен уметь выполнять отдельные элементы игры
- Осуществлять судейство соревнований
- Самостоятельная работа обучающегося
- Совершенствовать технику игры настольного тенниса

2.1.5 Атлетическая гимнастика

Обучающийся должен знать:

- Технику безопасности при занятиях на тренировках и личную гигиену
 - плавать различными способами
- Техника плавания кроль на груди, брасс. Техника облегчённых способов плавания.

Обучающийся должен уметь:

- Пользоваться тренажёрами
- Подбирать всё для занятий
- Оказать первую медицинскую помощь при травмах

Раздел 3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЙ (критерии результативности занятий)

Требования к знаниям.

Обучающийся должен **знать**: основы педагогического контроля, методику обработки полученной информации (анкетирование, тестирование, зачет, экзамен и др.), требования к уровню подготовки по дисциплине «физическая культура».

Требования к умениям.

Обучающийся должен **уметь**: обрабатывать информационный материал о степени освоения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных знаний, умений и навыков по

дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности; оценивать эффективность учебного процесса с последующей корректировкой.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)- без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед, руки за головой, ноги закреплены (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) и на опоре высотой до 50 см (девушки).
7. Игра в настольный теннис
8. Бег на лыжах без учета времени (девушки-2000 м, юноши-3000 м).
9. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
- .
10. Упражнения со скакалкой (юноши и девушки).
11. Челночный бег.

4. ЛИТЕРАТУРА

4.1. Основная литература

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учебное пособие для техникумов. – М., 2000.
2. Бутин И. Н. Лыжный спорт (учебник). – М., 2000.
3. Журавин М. П., Меньшикова Н. К. Гимнастика. – М., 2001.
4. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов специальной медицинской группы (СМГ) образовательных учреждений среднего профессионального образования. – М., 2004.
5. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений.- М., 2002.

4.2. Дополнительная литература

1. Абрамова Т. Б. Кодекс здоровья. – М., 2001.
23. Временные методические рекомендации учителям физической культуры и медицинским работникам общеобразовательных школ в связи с введением практики привлечения учащихся спецмедгруппы к занятиям на уроках физкультуры со всем классом. (Одобрены МКО, Главным управлением здравоохранения г. Москвы. — Л.Б.Кофман, Л.Н.Марков. Согласовано: НИИ школьной гигиены, НИИ возрастной физиологии АПН. — 1999 г.)
3. Гоголан М. Как быть здоровым. – М., 2002.
- 4 Дубровский В. И, Лечебная физическая культура. – М., 2001.
5. Леонова О. П. Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физической культуры» для средних специальных учебных заведений. – М. 2002.
6. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М., 2000.
7. Мартынов С. М. Иллюстрированная энциклопедия массажа. – М., 2000
- 8 Методические рекомендации к составлению учебной программы для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с заболеваниями центральной нервной системы. (ГОУ ДЮКФП ЮЗАО 12.09.2003 г.)
9. Настольная книга учителя физической культуры. /Авт. – сост. Г. И. Погадаев. – М., 2000.
- 10.Примерная программа уроков физкультуры для учеников 1-Х! классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. (Авторская программа, Публикации в газете «Здоровье детей», № 1 и др., 2004 г.)
11. Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой. (Директивное письмо Минобразования РФ от 31.10.2003 г.)
23. О состоянии и мерах по дальнейшему развитию физической культуры в общеобразовательных учреждениях г. Москвы. Решение коллегии МКО от 27.04.2002 г. (в т.ч. п. 9.7.:

«...разработать комплекс мер по организации... занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, в группах лечебной физической культуры за счет часов школьного компонента»).

143 О совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях — методические рекомендации (в т.ч. обстоятельно о региональных программах для учащихся специальной медицинской группы — А.П.Матвеев, публикация — вкладыш в газете «Спорт в школе» № 15, VIII. 2003 г.).

14. Публикации по содержанию занятий с физически ослабленными учащимися в журнале «Физическая культура в школе» и газете «Спорт в школе» в течение 1995-2006 гг.

15. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие /В. Ю. Волков, Л. М. Волкова. – СПб., 1998.

16. Федюкович Н. И. Анатомия и физиология человека. – М., 2002.

17. Физическое воспитание в образовательных учреждениях среднего профессионального образования: вопросы содержания и методики. Научно-методический сборник. – М., 2004.

18. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры. – М., 2001.

5. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Спортсооружения:

- спортивный зал, оснащенный оборудованием для проведения, баскетбола, спортивная площадка для игры в футбол.

- для проведения гимнастических занятий (маты), тренажерный зал с комплексом тренажеров, для проведения занятий по атлетической гимнастике.

Спортивный инвентарь:

мячи по всем видам, обеспечивающие условия выполнения программы по физической культуре, скакалки, обручи, мячи, теннисный стол.

Технические средства обучения:

музыкальный центр, видеоплеер, телевизор, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним принадлежности, аудиовидеозаписи.

Наглядные средства обучения:

учебно-методическая литература по предмету «Физическая культура», стенды по различным темам и спортивной жизни техникума.