

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 № 7  
от «14» мая 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ СО «ААТ»  
В.И.Овчинников  
«14» мая 2020 г.



## Программа учебной дисциплины ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

в рамках адаптированной образовательной программы  
основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки  
по профессии рабочего

**13450 «МАЛЯР» для лиц с ОВЗ**

п. Арти, 2020 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 полуг одие	2 полуг одие
<b>Макс. учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
В том числе: теория	2	1	1
Практические занятия	38	19	19
Контрольные работы (контрольные нормативы)	2	1	1
<b>В том числе:</b>			
<b>Промежуточная аттестация в форме зачёта</b>		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
<b>Раздел 1 Теоретический 2 часа</b>	<b>Теория</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Тема 1.1. Особенности организации и проведения занятий со студентами с ослабленным здоровьем	<b>0.25</b>	
	Тема 1.2. Здоровый образ жизни и факторы положительного влияния занятий физической культурой на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека.	<b>0.25</b>	
	Тема 1.3 Формы и методы закаливания на организме человека Изготовление презентации. Написание рефератов;	<b>0.5</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный 36 часов 2.1.1. Лёгкая атлетика 12 часа</b>	<b>2.1. Легкая атлетика</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	Тема 2.1. Средства, методы и формы физического воспитания		
	1.Бег на короткие дистанции	<b>0.5</b>	<b>0.25</b>
	2.Бег на длинные дистанции	<b>0.5</b>	<b>0.25</b>
	3.Прыжки в длину с места, с разбега	<b>0.25</b>	<b>0.25</b>
	4.Метание гранаты в цель, на дальность	<b>0.25</b>	<b>05</b>
	5.Челночный бег	<b>05</b>	<b>0.25</b>
	6.Развитие скоростной выносливости	<b>05</b>	<b>1</b>
	7.Обучение низкого и высокого старта	<b>0.25</b>	
	8.Обучение прыжков в высоту с места, с разбега способом «перешагивания»	<b>0.25</b>	<b>05</b>
9 . .Сдача нормативов	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2.1.2. Гимнастика 8 часа</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	1.Совершенствование строевых упражнений (повороты, перестроения)	<b>1</b>	<b>1</b>
	2.Совершенствование опорных прыжков	<b>1</b>	<b>1</b>

	3.Совершенствование акробатических упражнений на гимнастических матах		
	6.Развитие координационных способностей	<b>1</b>	<b>1</b>
	7.Развитие гибкости	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.1.3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Спортивные игры 4 часа</b>	1. Совершенствование ведения мяча левой правой рукой, передачи мяча от груди двумя руками, передачи одной рукой.	<b>05</b>	<b>05</b>
	2. Броски мяча в кольцо с трёх шагов, с короткой и длинной дистанции.	<b>05</b>	<b>05</b>
	3. Тактика игры в защите, нападении	05	
	4. Двух сторонняя игра	05	1
<b>Тема: 2.1.4 Настольный теннис 6 часов</b>	<b>Настольный теннис</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
	1.Обучение и совершенствование подачи.	1	05
	2. Тактика защиты, нападения .	1	1.5
	3. Двух сторонняя игра.	2	2
<b>Тема: 2.1.5 Атлетическая гимнастика 6 часов</b>	<b>ОФП</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
	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
<b>Всего аудиторной нагрузки, часы:</b>		<b>20</b>	<b>20</b>

### 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 коррекционной 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 коррекционной 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 самодеятельности 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 использование 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, повышения 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 д.р.), 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, видеоплейер, 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.