МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

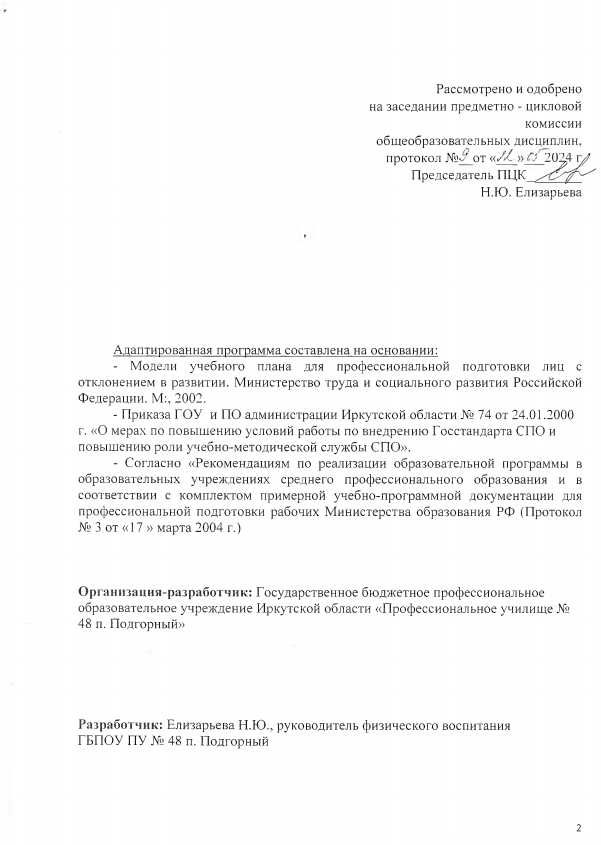
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»

(ГБПОУ ПУ № 48 п. Подгорный)

Программа учебной дисциплины

Физкультурно-оздоровительная гимнастика

2023 г.



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Пояснительная записка** | **сТР** |
| **4** |
| **2. СТРУКТУРА и содержание УчЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **3. условия реализации программы УчЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |
| **4. Контроль и оценка результатов освоения** **УчЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **11** |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная программа учебной дисциплины «Физкультурно-оздоровительная гимнастика» предназначена для учащихся, получающих начальное профессиональное образование по слесарным специальностям.

Программа разработана на основе стандарта начального профессионального образования по профессии «Швея»

В процессе физического воспитания обучающихся решаются задачи:

* всестороннего физического развития на основе адаптированной программы физической культуры;
* содействие гармоническому развитию обучающихся, организации оптимального двигательного режима, необходимого для сохранения и укрепления здоровья и достижения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
* формирование активной жизненной позиции, воспитание нравственных и волевых качеств, патриотизма, интернационализма, сознательной дисциплины, добросовестного отношения к труду, смелости, решительности;
* профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на развитие и совершенствование физических качеств, двигательных навыков и психофизиологических функций организма учащихся с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;

**Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на профильном уровне обучающийся

**должен 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.

**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 технико-тактические действия в избранном виде спор­та;
* проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры.

2**. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **100** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **100** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 100 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физкультурно-оздоровительная гимнастика**»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1.**  Факультатив  « Физкультурно-оздоровительная гимнастика» |  | **100** |  |
| **Тема 1.1.** ЗОЖ | **Содержание учебного материала**  Основы здорового образа жизни |  |  |
|  | **Теоретические занятия**   1. Терминология. 2. Профилактика травматизма 3. Правила выполнения комплексов упражнений | **5** | 2 |
| **Тема 1.2.** Фитбол | **Содержание учебного материала**  Комплексы упражнений на разные группы мышц | **22** |  |
|  | **Практические занятия**   1. Комплекс упражнений для мышц кора 2. Комплекс упражнений для мышц живота 3. Комплекс упражнений для мышц груди 4. Комплекс упражнений для мышц ног 5. Комплекс упражнений для мышц спины |  | 2 |
| **Тема 1.3.** Ритмическая гимнастика | **Содержание учебного материала**   1. Бег 2. Прыжки 3. Подскоки 4. Выпады 5. Комплексы упражнений на разные группы мышц | **23** |  |
|  | **Практические занятия**   1. Комплекс упражнений для мышц шей 2. Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса 3. Комплекс упражнений для туловища 4. Комплекс упражнений для ног 5. Беговые упражнения, подскоки 6. Комплекс ритмической гимнастики из трех серий |  | 2 |
| **Тема 1.4.** Дыхательная гимнастика | **Содержание учебного материала**  Комплекс дыхательной гимнастики Бутейко; Стрельниковой | **20** |  |
|  | **Практические занятия**   1. Комплексы дыхательных упражнений Бутейко 2. Комплексы дыхательных упражнений Стрельниковой |  | 2 |
| **Тема 1.5.** Спортивная аэробика | **Содержание учебного материала**  Комплексы упражнений на разные группы мышц | **20** |  |
|  | **Практические занятия**  Комплексы упражнений:  Для талии; для живота; для ног и ягодиц; для живота и бедер; упражнения на внутреннюю поверхность бедра и голени; упражнения для живота и ягодиц |  | 2 |
| **Тема 1.6.** Йога | **Содержание учебного материала**  Комплексы упражнений для укрепления позвоночника, упражнения улучшающие работу пищеварительного тракта; упражнения на все группы мышц; упражнения на расслабление | **5** |  |
|  | **Практические занятия**   1. Упражнения для укрепления поясницы 2. Развивающие и укрепляющие упражнения для мышц голени и стопы 3. Упражнения для укрепления позвоночника 4. Упражнения, улучшающие работу пищеварительного тракта 5. Упражнения на все группы мышц 6. Упражнения на расслабление |  | 2 |
| **Тема 1.7.** Пилатес | **Содержание учебного материала**  Комплексы упражнений на укрепление всех групп мышц | **5** |  |
|  | **Практические занятия**   1. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса 2. Упражнения для укрепления мышц бедер и голени 3. Упражнения для укрепления внутренней и внешней поверхности бедер 4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, ного, ягодиц 5. Упражнения для массажа позвоночника 6. Упражнения для укрепления косых мышц живота 7. Упражнения на расслабление |  | 2 |
|  | **ИТОГО:** | **100** |  |

# 

# **3. условия реализации ПРОГРАММЫ УчЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

* баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
* щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
* сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
* оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
* ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
* оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Технические средства обучения:**

* музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

* + 1. **Основные источники:**
  1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл « Просвещения», 2020 г

**3.2.2. Электронные издания:**

1. Матвеев А.П. Физическая  культура 10-11 кл, учебник ( ФГОС СПО), 2020 г.

**3.2.3. Дополнительные источники для обучающихся:**

**1.**Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012

2.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И  
Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. – М.: 2010

3.Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М. : 2010

4.Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров и др.); под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: 2010

**Интернет ресурсы**

[http://minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru/)  –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации

[http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) – Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>–Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru/) – Официальный сайт Олимпийского комитета России  
<http://goup32441.narod.ru> – Сайт: Учебно-методические пособия

Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в  
Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**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)** | **Характеристика основных видов**  **учебной деятельности обучающегося**  **(на уровне учебных действий)** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать**:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | **Формы контроля обучения:**  – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),  – домашние задания проблемного характера,  – ведение дневника самонаблюдения.  Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| **Должен уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:**  – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  – тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**.  Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4´100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);  уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;  метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы.  **Спортивные игры.**  Освоить основные игровые элементы;  **З**нать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;  Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;  Развиватьвнимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;  развивать волевые качества,инициативность, самостоятельность.  уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;  участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;  освоить технику самоконтроля при занятиях. Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.  **Оздоровительная гимнастика**  Уметь составить и выполнить с группой комбинации из спортивно- гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;  знать технику безопасности при занятиях оздоровительной гимнастикой;  уметь осуществлять самоконтроль;  **Гимнастика**  Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;  выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  **Внеаудиторная самостоятельная работа**  Овладевать спортивным мастерством в избранном виде спорта;  участвовать в соревнованиях;  уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах;  соблюдать технику безопасности.  **Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года, семестра;  На выходе – в конце учебного года, семестра,изучения темы программы.  Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ЮНОШЕЙ С ОВЗ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 3000 м (мин, сек.) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2.Бег 100 (сек.) | 14,50 | 15,20 | б/вр |
| 3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 4.Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 210 | 190 |
| 5.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м.) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6.Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 13 | 11 | 8 |
| 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | 9 | 7 |
| 8.Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) | 7 | 5 | 3 |
| 10. Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЛЯ ДЕВУШЕК С ОВЗ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 2000 м (мин, сек.) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2.Бег 100 сек.) | 16.00 | 17,00 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 4.Приседание на одной ноге,  опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 5.Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 6.Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений:  – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |