МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

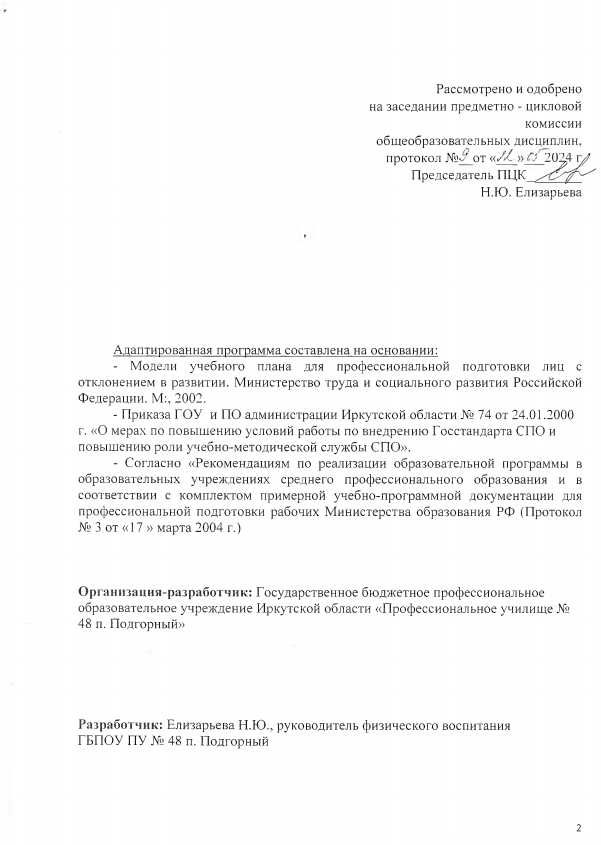
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»

(ГБПОУ ПУ № 48 п. Подгорный)

Программа учебной дисциплины

Физическая культура

2023 г.



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Пояснительная записка** | **сТР** |
| **4** |
| **2. СТРУКТУРА и содержание УчЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **3. условия реализации программы УчЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **12** |
| **4. Контроль и оценка результатов освоения** **УчЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **14** |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная программа учебной дисциплины «физическая культура» 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)** | **130** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **130** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 108 |
| теоретические занятия | 15 |
| контрольные работы | 7 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы** | | **Объем**  **часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  Учебно-практические основы формирования физической культуры личности |  | | **130** |  |
| **Тема 1.1.**  Легкая атлетика | **Содержание учебного материала** [[1]](#footnote-1) | | **28** |
| 1. | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра. |  |
| **Практические занятия**   1. Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м. 2. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки). Освоение техники кроссового бега. 3. Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись» 4. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной», 5. Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр. 6. Освоение техники толкания ядра с места, со скачка и поворота | | 26 | 2 |
|  | **Теоретические занятия**   1. История развития легкой атлетике. 2. Основные правила соревнований 3. Достижения советских и российских спортсменов- легкоатлетов на международной арене | | 2 |  |
|  | **Контрольные работы**  1. Бег 100 м с учетом времени  2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши)  3. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги» | | **2** |  |
| **Тема 1.2**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала** | | **28** |  |
| 1.Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода.  2.Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий. | |
| **Практические занятия**  1.Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  2.Освоение техники полуконькового и конькового хода.  3.Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами  4.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | | 26 | 2 |
|  | **Теоретические занятия**  1.История развития лыжного спорта.  2.Основные правила соревнований  3.Достижения советских и российских спортсменов- лыжников на международной арене | | 2 |  |
| **Тема 1.3.**  Спортивные игры |  | | **62** |  |
| **Тема 1.3.1.**  Баскетбол | **Содержание учебного материала**  Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Технико-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | |  |  |
|  | **Практические занятия**   1. Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) 2. Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 3. Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника 4. Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). 5. Игра по упрощенным правилам баскетбола.   Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий) | | 22 | 2 |
|  | **Теоретические занятия**  1.История развития баскетбола.  2.Основные правила соревнований  3. Достижения советских и российских спортсменов- легкоатлетов на международной арене | | 2 |  |
|  | **Контрольные работы**  Двухсторонняя игра в баскетбол по действующим правилам | | **2** |  |
| **Тема 1.3.2.** Волейбол | **Содержание учебного материала**  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | |  |  |
|  | **Практические занятия**   1. Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, перекат). 2. Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину). 3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. 4. Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) 5. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите**.** 6. Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).   Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | | 22 | 2 |
|  | **Теоретические занятия**  1.История развития волейбола.  2.Основные правила соревнований  3. Достижения советских и российских спортсменов- легкоатлетов на международной арене | | 2 | 2 |
|  | **Контрольные работы**  Двухсторонняя игра в баскетбол по действующим правилам | | **2** |  |
| **Тема 1.3.3**  Настольный теннис | **Содержание учебного материала**  1.Стойки игрока и перемещения.  2.Способы держания ракетки.  3.Технические приёмы и тактические комбинации.  4.Тактика одиночной и парной игры, стили игры.  5.Двусторонняя игра. | | **10** |  |
| **Практические занятия**  1.Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный, вертикальный хваты ракетки.  2.Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.  3.Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча.  4.Освоение тактики игры, стилей игры.  5.Освоение тактических комбинации. Тактика одиночной и парной игры\*. Двусторонняя игра. | | 10 |  |
| **Тема 1.4** Гимнастика | **Содержание учебного материала**  Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения. | | **9** |  |
|  | **Практические занятия**   1. Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. 2. Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. 3. Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девушки). 4. Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.   Разучивание упражнений 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), упражнений для коррекции зрения. | | 7 | 2 |
|  | **Теоретические занятия**  1.История развития гимнастики.  2.Основные правила соревнований  3. Достижения советских и российских спортсменов- легкоатлетов на международной арене | | 2 | 2 |
|  | **Контрольные работы**  Сгибание разгибание рук в упоре лежа;  Подъем туловища из положения лежа, руки за головой в замок за 1 минуту | | **1** | 2 |
|  | **ИТОГО:** | | **130** |  |

# **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», 2017 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 |

1. [↑](#footnote-ref-1)