

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«НИЖНЕУДИНСКИЙ ТЕХНИКУМ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура с основами здорового образа жизни

по адаптированной основной программе профессионального обучения
профессиональной подготовки по профессии рабочего 13450 Маляр (из числа
лиц с ограниченными возможностями здоровья)

г. Нижнеудинск, 2021

Одобрено
Предметно-цикловой комиссией
Протокол №11
От «11» июня 2021г.
Председатель ПЦК
Харитонов Н.Э.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований профессионального стандарта «Маляр строительный» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 25.12.2014 №1138н)

Разработчики:

Автор: Купо Г В., преподаватель ГБПОУ НТЖТ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура с основами здорового образа жизни

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной программы профессионального обучения профессиональной подготовки по профессии рабочего 13450 Маляр (из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья)

1.2. Место программы в структуре адаптированной основной программы профессионального обучения профессиональной подготовки: дисциплина
входит в адаптационный цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем: 130 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	130
в том числе:	
практические занятия	130
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура с основами здорового образа жизни

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1. Здоровый образ жизни. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Легкая атлетика	Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
	1-2	Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни обучающихся. Содержание программы. Требования к учащимся. Правила поведения обучающихся при проведении занятий по физической культуре. Т\б на уроках по легкой атлетике. Правила соревнований по легкой атлетике.	2	2
	3-4	Здоровье. Здоровый образ жизни. Основные понятия о здоровье. Показатели здоровья. Факторы риска для здоровья. Основные составляющие здорового образа жизни. Социальные условия формирования здорового образа жизни. Физическая культура и здоровье. Критерии оценки физической формы. Выбор индивидуальной программы физической нагрузки. Поддержание физической формы. Закаливание. Личная гигиена и здоровье. Рациональное (правильное) питание. Рациональный режим жизни (чередование труда и отдыха).	2	2
	Практическое занятие		2	
	5-6	Т\б на занятиях по легкой атлетике Высокий и низкий старт .стартовый разгон ,финиширование		
Практическое занятие			2	
7-8		Техника бега на короткие дистанции 30 метров	2	2
9-10		Техника бега на короткие дистанции 60 метров	2	2
Практическое занятие			2	
11-12		Эстафета 4x 100м , передача эстафетной палочки		
Содержание учебного материала			22	
Тема 2. Баскетбол		13-14 Техника безопасности на занятиях баскетбола. Техника ловли и передач мяча различными способами		2
		Практическое занятие		
15-		Ведение мяча левой , правой рукой с забрасыванием в кольцо		

	16			
	Практическое занятие		2	
	17-18	Броски мяча с места ,в движении		2
	Практическое занятие		2	
	19-20	Передача мяча двумя руками от груди ,Учебная игра		
	Практическое занятие			
	21-22 Передача мяча из –за головы , Учебная игра		2	
	23-24	Передача мяча в движение в парах, бросок двумя руками с места.	2	2
	25-26 Ведение мяча остановка шагом. Бросок одной рукой с отражением в щит. Учебная игра.		2	
	27-28	Штрафной бросок на результат Учебная игра.	2	
	29-30 Штрафной бросок на результат .Учебная игра		2	
	31-32 Судейские жесты и правила игры на оценку, (судейство игр).		2	
	33-34	Оценка техники игры в баскетбол.	2	2
Тема 3 Волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		2	
	35-36	Техника безопасности на занятиях волейбола. Подачи мяча : нижняя боковая через сетку		2
	37-38	Подачи мяча нижняя прямая через сетку	2	
	39-40	Прием мяча сверху двумя руками в парах	2	
	41-42	Прием мяча снизу двумя руками	2	
	43-44	Прием мяча снизу , сверху двумя руками в парах на оценку	2	2
	45-46	Подача мяча верхняя боковая через сетку		

	47-48	Верхняя прямая подача мяча через сетку Учебная игра	2	
	49-50	Верхняя прямая ,нижняя боковая на оценку .Учебная игра	2	
	51-52	Эстафеты с волейбольными мячами	2	2
	53-54	Перевод мяча кулаком через сетку, тактика игры в защите. Двухсторонняя игра.	2	
	55-56	Оценка техники игры волейбол.	2	
	Содержание учебного материала (практические занятия)		12	
Тема 4 Лыжная подготовка	57-58	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря. История развития лыжного спорта	2	
	59-60	Строевые упражнения ,ОРУ на лыжах ,ходьба свободным ходом	2	2
	61-62	Строевые упражнения, техника одновременного бесшажного хода,	2	
	63-64	Техника одновременного одношажного хода,	2	
	65-66	Техника одновременно двухшажного хода, техника подъема способом «лесенкой», спуск в низкой стойке на оценку, техника торможение «полушпугом».	2	2
	67-68	Прием контрольных нормативов.	2	
		Содержание учебного материала (практические занятия)		12
Тема 5 Гимнастика	69-70	ТБ на занятиях гимнастикой Общеразвивающие упражнения , строевые упражнения	2	
	71-72	Упражнения в паре с партнером , упражнения на внимание	2	2
	73-74	Упражнения со скакалками , гимнастическими палками	2	

	75-76 Упражнения с обручем		2		
	77-78 Упражнения у гимнастической стенки		2		
	79	Упражнения для коррекции зрения	1	2	
	80	Зачет	1		
	Содержание учебного материала		12		
	81-82 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.		2		
Тема 6 ППФП Профессионально прикладная физическая подготовка.	83-84 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных		2		
	85-86	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных	2		2
	87-88	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		
	89-90 Формирование профессионально значимых физических качеств.		2		
	91-92	Формирование профессионально значимых физических качеств.	2		2
	Содержание учебного материала (практические занятия)		10		
	93-94	ТБ на занятиях по легкой атлетике: Высокий и низкий старт ,стартовый разгон , финиширование , Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2		
Тема 7 Легкая Атлетика	95-96 Бег на 100 метров , Упражнения на пресс		2		
	97-98	Кроссовая подготовка ,бег 500 метров	2		2
	99-100	Эстафета 4х 100м , передача эстафетной палочки	2		

	101-102 Кроссовая подготовка , бег 800 метров без учета времени	2	
Тема 8 Баскетбол	Содержание учебного материала (практические занятия)		10
	103-104	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Техника ловли и передач мяча	2
	105-106 Ведение мяча левой , правой рукой с забрасыванием в кольцо		2
	107-108	Броски мяча с места ,в движении	2
	109-110 Передача мяча двумя руками от груди ,Учебная игра		2
	111-112 Передача мяча из –за головы , Учебная игра		2
	Содержание учебного материала (практические занятия)		
	113-114	Техника безопасности на занятиях волейбола. Подачи мяча нижняя боковая через сетку	2
Тема 9 Волейбол	115-116 Подачи мяча нижняя прямая через сетку		2
	117-118	Прием мяча сверху двумя руками в парах	2
	119-120 Прием мяча снизу двумя руками		2
	121-122	Прием мяча снизу , сверху двумя руками в парах на оценку	2
	Содержание учебного материала (практические занятия)		8
Тема 10 Гимнастика	123-124	ТБ на занятиях гимнастикой Общеразвивающие упражнения , строевые упражнения	2
	125-126	Упражнения в паре с партнером , упражнения на внимание	2
	127-128 Упражнения со скакалками , гимнастическими палками		2
	129 Упражнения с обручем	1	
	130 Зачет	1	
Всего:		130	130

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Программа адаптирована к материально-технической базе техникума и специализации преподавателя физической культуры. Элементы ППФП включены в каждый раздел программы (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, атлетическая гимнастика, оздоровительная аэробика.).

Реализация учебной дисциплины обеспечена универсальным спортивным залом, залом аэробики, тренажёрным залом, стадионом с элементами полосы препятствий; оборудованными раздевалками с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- 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);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО, А.А. Бишаева, - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Изд.центр "Академия», 2010.
2. Лях В.И. Физическая культура : учеб. для учащихся 10-11 кл. / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. – М. : Просвещение, 2008.
3. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учеб. пособие – М. – Издательский центр «Академия», 2008.
4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С.Туманян- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.
2. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

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 заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">– 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. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p>

<ul style="list-style-type: none"> – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; – выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; – осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; – выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<p>Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; – способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – ведение дневника самонаблюдения.

