

УТВЕРЖДЕН
ПРИКАЗОМ № 244-ОД
от 28.06.2018

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ ИМ.
Н.П.ТРАПЕЗНИКОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

О.04 Физическая культура

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы профессионального обучения по профессии 19601 Швея для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова»

Составитель:

А.Н. Азовкина, заместитель директора по МР

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК сферы обслуживания

Протокол _____ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы профессионального обучения по профессии 19601 Швея для профессиональной подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья. Рабочая программа разработана на основании учебного плана ГБПОУ ИТМ, утв. приказом № 244-ОД от 28.06.2018г.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл «Общеобразовательная подготовка».

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

Базисом физического воспитания учащихся с ограниченными возможностями здоровья должно стать формирование сознания сильной физической нагрузки здорового образа жизни, самовоспитания «доминанты здоровья», использования самостоятельной индивидуальной двигательной активности, адекватной состоянию организма человека для повышения его резервных возможностей.

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура для лиц с ограниченными возможностями наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания. Результатом образования по завершении обучения в области физической культуры создается устойчивая мотивация и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни.

Педагогический процесс физического воспитания с валеологической и профессиональной направленностью носит оздоровительный и профилированный характер.

Целью физического воспитания учащихся является:

- понимание значения научно-практических основ здорового образа жизни;
- физической культуры в развитии личности;
- формирование мотивационно-ценостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психологических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 130 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	<u>Объем часов</u>
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	130
в том числе: практические	
занятия	120
Итоговая аттестация по текущей успеваемости	

2.2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов освоения	Уровень	
	Тема урока	Содержание учебного материала			
1 курс 1 семестр			34		
Раздел 1. Легкая атлетика.	1. Биологические основы техники бега, прыжков и метаний.	Биологические основы техники бега, прыжков и метаний.	1	2	
	2. Основные механизмы энергообеспечения при выполнении легкоатлетических упражнений на развитие профессионально важных качеств.	Основные механизмы энергообеспечения при выполнении легкоатлетических упражнений на развитие профессионально важных качеств.	1		
	Практические занятия	Юноши	Девушки	18	2
	3-6. Беговые упражнения: бег на короткой дистанции	Низкий старт, стартовый разбег, бег на 60м с хода, со старта, челночный бег 10х10 м. пробегание дистанции 60,100 м на время, эстафетный бег 4х100 м, 4 х 400м, техника передачи, эстафеты сверху, финиширование.	Низкий старт, стартовый разбег, бег на 60м с хода, со старта, челночный бег 10х10 м. пробегание дистанции 60,100 м на время, эстафетный бег 4х100 м, 4 х 400м, техника передачи, эстафеты сверху, финиширование	4	2
	7-8. Прыжки в длину с разбега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 пробегание дистанции 1500 м на время, 3000 м без учета времени. Финиширование.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 пробегание дистанции 1000 м на время, 2000 м без учета времени. Финиширование.	2	2
	9-10. Прыжки в длину с разбега	Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов; прыжок в длину с полного разбега.		2	2
	11-12. Метание	Метание различных предметов в цель и на дальность. Метание гранаты с разбега на дальность. Юноши – 700 гр.; девушки – 500 гр.		2	2
	13-14. Упражнения для развития общей выносливости	Длительный бег с преодолением препятствий, бег в парах, группах, эстафеты, круговая тренировка.		2	2
	15-16. Упражнения для развития быстроты	Эстафеты, повторный бег на отрезках 10-30 м, бег с ускорениями с максимальной скоростью на дистанции до 20-30 м и др.		2	2
	17-18. Упражнения для развития скоростного – силовых качеств	Многоскоки, прыжки в длину с места и разбега; метание различных предметов в цель и на дальность		2	2
	19-20. Упражнения для развития ловкости	Челночный бег, бег с изменением направления, преодоление препятствий, метание различных предметов в цель; прыжки на точность приземления		2	2
Раздел 2. Гимнастика	21. Краткие исторические сведения о развитии гимнастики в Рос-	Краткие исторические сведения о развитии гимнастики в России. Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Основные при-	1	2	

	сии. Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики.	чины травм на занятиях и их профилактики. Гимнастическая терминология. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Основы методики проведения утренней гимнастики. Правила страховки и само страховки. Техника безопасности при выполнении упражнений; подход месту занятий; темп выполнения упражнений; гигиенические требования.		
	Практические занятия		19	
	22-23. Строевая подготовка	Построение в одну шеренгу, и колонну по одному. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «расчет по порядку», «рапорт», приветствие. Повороты: направо, налево, кругом, «на месте шагом марш».	2	2
	24. Строевая подготовка	Передвижения ходьба в колонне по одному, по два. Движения противходом, змейкой, по диагонали. Перестроения из колонны по одному, в колонну по два по четыре.	1	2
	25-26. Прикладные упражнения.	Разновидность бега, ходьбы, прыжков, упражнения в равновесии, ловле, метании.	2	2
	27-28. Прикладные упражнения.	Подтягивания, отжимания в упоре.	2	2
	29-30. Общеразвивающие упражнения.	Упражнения для различных групп мышц без предметов и с различными предметами.	2	2
	31-32. Общеразвивающие упражнения.	Целостная волна. Развития гибкости, выносливость, координаций, прыжки.	2	2
	33-34. Общеразвивающие упражнения	Упражнения с обручем, лентой, скакалкой.	2	2
1 курс 2 семестр			46	
Раздел 2. Гимнастика	35-36. Атлетическая гимнастика	Изучение техники упражнений на грудные мышцы, мышцы спины, рук, дельты, ног пресса.	2	2
	37-38. Атлетическая гимнастика	Подтягивания на перекладине за голову; отжимание на брусьях; жим ногами лежа	2	2
	39-40. Атлетическая гимнастика	Подъем ног в упоре на брусьях; подъем туловища вниз головой.	2	2
Раздел 3. Спортивные игры	41-42. Правила соревнований. Профилактика травматизма. Практическое судейство.	Правила соревнований. Обувь, одежда на занятиях. Профилактика травматизма. Практическое судейство. Знания терминологии.	2	2
	Практические занятия		36	
	43-44. Ручной мяч. Разновидность бега	Разновидность бега: бег по прямой, с изменением направления и скорости, прыжки, остановки.	2	2
	45-46. Ручной мяч. Повороты; владение мячом	Повороты; владение мячом: ловля на месте, в движении, в прыжке: передача мяча: одной рукой сверху, сбоку, снизу. От груди, двумя руками снизу, сверху.	2	2
	47-48. Ведение мяча, на месте, прямолинейное, с изменением	Ведение мяча, на месте, прямолинейное, с изменением направления и скорости.	2	2

	направления и скорости 49-			
	50. Техника игры в защите	Защитная стойка, перемещения, передвижения обычным и приставными шагами вперед, в сторону, назад.	2	2
	51-52. Техника игры в защите	Блокирование «противника» без мяча и с мячом.	2	2
	53-54. Техника игры вратаря	Стойка передвижения, ловля, задержание и отбивание мяча.	2	2
	55-56. Тактика нападения	Индивидуальные, групповые, командные действия. Начало, развитие и завершение атаки «быстрым поворотом»	2	2
	57-58. Тактика защиты	Индивидуальные, групповые, командные действия, взаимодействия игроков, противодействие передачам, броскам и ведению мяча «противника».	2	2
	59-60. Тактика защиты	Взаимодействие вратаря с защитниками. Командные действия.	2	2
	61-62. Совершенствование игровых действий и развитие физических способностей	Совершенствование игровых действий и развитие физических способностей	2	2
	63-64. Тренировка. Игра по упрощенным правилам и правила ручного мяча	Тренировка. Игра по упрощенным правилам и правила ручного мяча	2	2
	65. Баскетбол. Техника ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления	Обучение технике ловли и передач мяча с личными способами без сопротивления. Подводящие упражнения, работа в парах. ОРУ	1	2
	66. Техника ловли и передач мяча с личными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Обучение технике ловли и передач мяча с личными способами с сопротивлением защитника (в различных построениях). Подводящие упражнения, разучивание техники.	1	2
	67. Техника ведения мяча без сопротивления	Обучение технике ведения мяча без сопротивления. Работа в парах. ОРУ	1	2
	68. Техника ведения мяча с сопротивлением защитника	Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам, ОФП.	1	2
	69. Техника эстафет с мячом	Обучение технике эстафет с мячом. Проведение эстафеты.	1	2
	70. Баскетбол: игра по упрощенным правилам	Подводящие упражнения, игра по упрощенным правилам. Без ведения, без бросков. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	1	2
	71. Техника эстафет без мяча	Обучение технике эстафет без мяча. Проведение эстафеты.	1	2
	72. Техника подвижных игр с мячом	Обучение технике подвижных игр с мячом. Командные игры с мячом.	1	2
	73. Техника подвижных игр без мяча.	Обучение технике подвижных игр без мяча. Игра лапта.	1	2
	74. Техника бросков по кольцу	Обучение технике бросков по кольцу. Совершенствование, учет-штрафной бросок.	1	2
	75. Техника бросков мяча с места без сопротивления	Обучение технике бросков мяча с места без сопротивления. Совершенствование техники бросков мяча с места без сопротивления.	1	2
	76. Техника бросков мяча в движении без сопротивления	Обучение технике бросков мяча в движении без сопротивления. ОРУ, подводящие упражнения.	1	2
	77. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	Обучение технике бросков мяча прыжком без сопротивления. Подводящие упражнения, игра стритбол. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления	1	2

	78. Баскетбол: игра по правилам	Правила игры. Игра по правилам. Командная игра		1	2
	79-80. Совершенствование игровых действий и развитие физических способностей	Совершенствование игровых действий и развитие физических способностей. Командные игры и эстафеты		2	2
2 курс 3 семестр				34	
Раздел 1. Легкая атлетика.	81. Правила соревнований по отдельным видам спорта легкой атлетики.	Правила соревнований по отдельным видам спорта легкой атлетики.		1	2
	Практические занятия	Юноши	Девушки	13	
	82. Беговые упражнения: бег на короткой дистанции	Низкий старт, стартовый разбег, бег на 60м с хода, со старта, челночный бег 10x10 м. пробегание дистанции 60,100 м на время, эстафетный бег 4x100 м, 4 x 400м, техника передачи, эстафеты сверху, финиширование.	Низкий старт, стартовый разбег, бег на 60м с хода, со старта, челночный бег 10x10 м. пробегание дистанции 60,100 м на время, эстафетный бег 4x100 м, 4 x 400м, техника передачи, эстафеты сверху, финиширование	1	2
	83-84. Прыжки в длину с разбега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 пробегание дистанции 1500 м на время, 3000 м без учета времени. Финиширование.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 пробегание дистанции 1000 м на время, 2000 м без учета времени. Финиширование.	2	2
	85-86. Метание	Метание различных предметов в цель и на дальность. Метание гранаты с разбега на дальность. Юноши – 700 гр.; девушки – 500 гр.		2	2
	87-88. Упражнения для развития общей выносливости	Длительный бег с преодолением препятствий, бег в парах, группах, эстафеты, круговая тренировка.		2	2
	89-90. Упражнения для развития быстроты	Эстафеты, повторный бег на отрезках 10-30 м, бег с ускорениями с максимальной скоростью на дистанции до 20-30 м и др.		2	2
	91-92. Упражнения для развития скоростного – силовых качеств	Многоскоки, прыжки в длину с места и разбега; метание различных предметов в цель и на дальность		2	2
	93-94. Упражнения для развития ловкости	Челночный бег, бег с изменением направления, преодоление препятствий, метание различных предметов в цель; прыжки на точность приземления		2	2
Раздел 2. Гимнастика	95. Техника безопасности при выполнении упражнений.	Правила страховки и само страховки. Техника безопасности при выполнении упражнений; подход месту занятий; темп выполнения упражнений; гигиенические требования.		1	2
	Практические занятия	Юноши	Девушки	19	
	96. Строевая подготовка	Повторение упражнений курса.		1	
	97-98. Строевая подготовка	Выход из строя и возвращения в строй. Повороты направо, налево, в движений. Ходьба в колонне по два, четыре. Противоходы, размыкания и смыкания приставными шагами, уступками, по расчету.		2	2
	99-100. Упражнения в висах, упорах, подъемах, стойки	Перекладина Размахивания изгибами, соскоки	Брусья Толчком двух ног наскок в упор на	2	2

	махом вперед, назад, в короткие комбинации	нижней жерди, вперёд, согнув ноги в вис, лёжа сзади на бедрах.		
101-102. Упражнения в висах, упорах, подъемах, стойки	Перекладина Размахивания изгибами, соскоки махом вперед, назад, в короткие комбинации	Брусья Поворот налево, сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь правая в сторону.	2	2
103-104. Упражнения в висах, упорах, подъемах, стойки	Перекладина Размахивания изгибами, соскоки махом вперед, назад, в короткие комбинации	Брусья Соскоки из седа на бедре, прогнувшись. Обратное.	2	2
105-106. Опорные прыжки	Козёл в длину, высоту 120-125 см. прыжок ноги врозь	Ноги врозь через козла в длину, высота снаряда 110-115 см. прыжок, согнув ноги, козел в ширину.	2	2
107-108. Опорные прыжки	Козёл в длину, высоту 120-125 см. прыжок ноги врозь	Ноги врозь через козла в длину, высота снаряда 110-115 см. прыжок, согнув ноги, козел в ширину.	2	2
109-110. Акробатика	Переверот в другую сторону, стойки на руках. Из стойки на руках кувы-рок вперед на горку матов.	Соединение кувырков. Опускания в мост из основной стойки. Соединение элементов.	2	2
111-112. Акробатика	Соединение элементов	Стойка на лопатках. Мост из основной стойки без поддержки	2	2
113-114. Совершенствование техники выполнения упражнений и развитие физических способностей.	Совершенствование техники выполнения упражнений и развитие физических способностей.		2	2
2 курс 4 семестр			16	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол	115. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности.	Волейбол. Правила игры. Техника безопасности.	1	2
	Практические занятия		15	
	116. Техника стойки игроков передней линии (устойчивая)	Обучение технике стойки игроков передней линии (устойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (устойчивая)		
	117. Техника стойки игроков передней линии (стартовая)	Обучение технике стойки игроков передней линии (стартовая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (стартовая)		
	118. Техника стойки игроков передней линии (основная)	Обучение технике стойки игроков передней линии (основная). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (основная)		
	119. Техника стойки игроков передней линии неустойчивая).	Обучение технике стойки игроков передней линии (неустойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков передней линии (неустойчивая)		
	120. Техника стойки игроков задней	Обучение технике стойки игроков задней линии (устойчивая). Подводящие упраж-		

	линии (устойчивая).	нения к технике стойки игроков задней линии (стартовая)		
	121. Техника стойки игроков задней линии (стартовая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (стартовая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (стартовая)		
	122. Техника стойки игроков задней линии (основная).	Обучение технике стойки игроков задней линии (основная). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (неустойчивая)		
	123. Техника стойки игроков задней линии (неустойчивая).	Обучение технике стойки игроков задней линии (неустойчивая). Подводящие упражнения к технике стойки игроков задней линии (неустойчивая)		
	124. Техника перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)	Обучение технике перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.) Подводящие упражнения к технике перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.)		
	125. Техника прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево.	Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию) Подводящие упражнения. ОРУ.		
	126. Техника индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	Обучение технике индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Общефизическая подготовка. Работа над техникой одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)		
	127. Техника одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих)	Обучение технике одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих). Подводящие упражнения, работа в парах через сетку.		
	128. Техника командной тактики игры.	Командная игра.		
	129-130. Волейбол. Игра по правилам.	Командная игра по правилам с навыками судейства.		
			Всего:	130

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала.

Оборудование и инвентарь **спортивного зала:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

Для проведения теоретических и учебно-методических занятий может быть использован любой кабинет, предназначенный для реализации теоретических занятий, оборудованный посадочными местами для обучающихся, рабочим местом преподавателя, персональным компьютером с комплектом лицензионного программного обеспечения, комплект мультимедийного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополни-тельной литературы:

- Бишаева А.А., Физическая культура.- 7-е изд., Уч., 2014г.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Погодаев Г.И., Палтиевич Р.Л. – Физическая культура. / Учебник для студентов сред.проф.учебн. заведений – 10 изд., стер. – М. Академия, 2013г.- 330с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценка качества освоения рабочей программы включает в себя текущий контроль знаний, умений и навыков в форме устных опросов на теоретических и практических занятиях, в процессе практических занятий.