Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Николаевский-на-Амуре промышленно-гуманитарный техникум»

УТВЕРЖДЕНА

Заместитель директора по УМР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Боровик

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2016

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью адаптированной программы профессиональной подготовки выпускников специальных (коррекционных) школ и классов, не имеющих основного общего образования, по профессии 18880 Столяр строительный, 18859 Стекольщик, 16671 Плотник.

**Организация-разработчик:**

Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Николаевский-на-Амуре промышленно-гуманитарный техникум»

**Разработчики:**

Сидоров Д.С., преподаватель физической культуры

Программа учебной дисциплины Физическая культура по профессии 18880 Столяр строительный, 18859 Стекольщик, 16671 Плотник согласована и утверждена на заседании предметно-цикловой комиссии.

Протокол № \_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………..  2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………….  3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ………… | 4  5  14 |

**1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1.Область применения программы**

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью адаптированной программы профессиональной подготовки выпускников специальных (коррекционных) школ и классов, не имеющих основного общего образования, по профессии 18880 Столяр строительный, 18859 Стекольщик, 16671 Плотник.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке рабочих по профессии: штукатур, маляр.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре адаптированной профессиональной** **образовательной программы:**

учебная дисциплина входит в курс общеобразовательной подготовки.

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

В результате освоения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины обучающийся должен:

1) уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 128 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 128 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **128** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **128** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 128 |
| **Итоговая аттестация в форме** | - |

**2.2. Содержание учебной дисциплины Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы |  | | **2** |  |
| **Тема 1.1.**  Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. | **Содержание учебного материала** | | **1** | 2 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Выполнение комплексов ОРУ в соответствии с критериями эффективности здорового образа жизни. | 1 |
| **Тема 1.2.**  Основы здорового образа жизни. | **Содержание учебного материала** | | **1** | 2 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Выполнение физической нагрузки в рамках основных понятий, относящихся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство. | 1 |
| **Раздел 2.**  Легкая атлетика |  | | 32 |
| **Тема 2.1.**  Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Биомеханические основы техники бега; | 4 |
| 2 | Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения |
| 3 | Бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения |
| **Тема 2.2.**  Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Техника бега на средние и длинные дистанции | 4 |
| 2 | Старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы). |
| 3 | Финишный бросок. |
| **Тема 2.3.**  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | 4 |
| 2 | Специальные подводящие упражнения для выполнения прыжка в высоту. |
| 3 | Способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); |
| **Тема 2.4.**  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Способы прыжков в длину («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы») | 4 |
| 2 | Техника разбега, отталкивание, полет, приземление. |
| **Тема 2.5.**  Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Техника безопасности при метании | 4 |
| 2 | Биомеханические основы техники метания |
| 3 | Держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. |
| **Тема 2.6.**  Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно-важными умениями и навыками. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками | 4 |
| 2 | Ходьба, бег, передвижение на лыжах |
| 3 | Методы овладения умениями и навыками |  |
| **Тема 2.7.**  Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. | **Содержание учебного материала** | | **8** | 2 |
| **Практические занятия** | | **4** |
| 1 | Признаки работоспособности, усталости, утомления. | 4 |
| 2 | Средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). |
| Контрольные занятия:  выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;  выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;  выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;  выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;  выполнение контрольного норматива в метании гранаты | | **4** | 3 |
| **Раздел 3.**  Баскетбол |  | | **32** |
| **Тема 3.1.**  Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты | 4 |
| 2 | Стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок. |
| **Тема 3.2.**  Передачи мяча. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками снизу;  передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; | 4 |
| 2 | Передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. |
| **Тема 3.3.**  Ведение мяча. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля;  обводка соперника с изменением высоты отскока | 4 |
| 2 | с изменением направления;  с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча. |
| **Тема 3.4.**  Техника штрафных бросков. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| Практические занятия | |
| 1 | Техника штрафных бросков: подготовка к броску | 4 |
| 2 | Бросок (техника работы рук и ног). |
| **Тема 3.5.**  Тактика игры в защите и нападении. | **Содержание учебного материала** | | **8** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) | 8 |
| 2 | Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока). |
| 3 | Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча) |
| 4 | Командные действия (позиционное и стремительное нападение). |
| **Тема 3.6.**  Основы методов судейства и тактики игры. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Техника игры. Правила судейства. | 4 |
| 2 | Техника поворотов, приема и передачи мяча. Техника штрафных бросков, ведение мяча. |
| **Тема 3.7.**  Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Развитие основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила. | 4 |
| 2 | Два шага бросок в кольцо; штрафной бросок;  баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола). |
| **Раздел 4.**  Гимнастика. |  | | **26** |
| **Тема 4.1.**  Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания | **Содержание учебного материала** | | **10** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Правой (левой) - вольно!». «По порядку - Рассчитайсь!» и др. Повороты на месте.Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. | 10 |
| 2 | Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. |
| 3 | Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. |
| 4 | Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три. |
| 5 | Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами. |
| **Тема 4.2.**  Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. | 2 |
| **Тема 4.3.**  Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.) | 2 |
| **Тема 4.4.**  Техника акробатических упражнений. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат; знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. | 2 |
| **Тема 4.5.**  Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Терминология; составление простейшей комбинации из акробатических упражнений. | 2 |
| **Тема 4.6.**  Техника опорного прыжка. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Разбег, наскок, отталкивание, приземление | 2 |
| 2 | Подводящие и специальные упражнения |
| **Тема 4.7.**  Упражнения на брусьях. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Висы, упоры | 2 |
| 2 | Подводящие и специальные упражнения |
| **Тема 4.8.**  Упражнения на бревне. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Наскок, ходьба, равновесие, повороты, соскок. | 2 |
| **Тема 4.9.**  Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Акробатическая комбинация;  выполнение контрольного норматива прыжок через козла “ноги врозь”;  комбинация на параллельных брусьях;  комбинация на гимнастическом бревне. | 2 |
| **Раздел 5.**  **Волейбол.** |  | | **28** |
| **Тема 5.1.**  Стойки игрока и перемещения. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок) | 4 |
| 2 | Основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево. |
| **Тема 5.2.**  Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | **Содержание учебного материала** | | **6** | 3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Совершенствование техники передачи мяча | 6 |
| 2 | Приемы и передачи мяча снизу |
| 3 | Приемы и передачи сверху двумя руками. |
| **Тема 5.3.**  Нижняя прямая и боковая подача. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча | 4 |
| 2 | Боковая подача мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). |
| **Тема 5.4.**  Верхняя прямая подача. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Совершенствование техники верхней прямой подачи | 4 |
| 2 | Стойка волейболиста (работа рук и ног). |
| **Тема 5.5.**  Тактика игры в защите и нападении. | **Содержание учебного материала** | | 4 | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом) | 4 |
| 2 | Тактика игры в защите и нападении; знать техника игры; правила судейства.  Выполнение приемов передачи мяча; выполнение нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи | 2,3 |
| **Тема 5.6.**  Основы методики судейства. Правила соревнований. Техника и тактика игры. | **Содержание учебного материала** | | **4** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Судьи, бригада судей; жесты судей; правила соревнований | 4 |
| 2 | Техника и тактика игры. |
| **Тема 5.7.**  Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Проведение простейших самостоятельных занятий с физическими упражнениями с гигиенической направленностью. | 2 |
| **Раздел 6.**  Плавание |  | | **8** |
| **Тема 6.1**.  Правила поведения студентов на воде. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Правила поведения учащихся на воде при купании. Техника безопасности. | 2 |
| **Тема 6.2.**  Упражнения по адаптации к водной среде. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, «звездочка» и др.; упражнения и игры по адаптации к водной среде. | 2 |
| **Тема 6.3.**  Прикладные способы плавания. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего). | 2 |
| **Тема 6.4.**  Разные способы плавания. | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| 1 | Совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»). Способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»); проплывание отрезков 10 метров разными способами | 2 |
| **Раздел 7.**  Виды спорта по выбору. Атлетическая и спортивная гимнастика |  | | **6** |  |
| **Тема 7.1.**  Развитие координационных способностей. Техника безопасности занятий | **Содержание учебного материала** | | **2** | 2,3 |
| **Практические занятия** | |
| **1** | Подскоки, амплитудные махи ногами | 2 |
| **Тема 7.2.**  Развития силы основных мышечных групп | **Содержание учебного материала** | | **2** |
| **Практические занятия** | |
| **1** | Упражнения для мышц живота, мышц рук и ног. Отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | 2 |
| **Тема 7.3.**  Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. | **Содержание учебного материала** | | **2** |
| **Практические занятия** | |
| **1** | Перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | 2 |
|  | **Всего:** | | **128** |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, бассейна.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>;

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107>.

Дополнительные источники:

1. Братановский С.Н. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2-е издание переработанное и дополненное) [Электронный ресурс]/ Братановский С.Н., Хлистун Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2011г.;

2. Орлова С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для абитуриентов/ Орлова С.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011.— 154 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15687>;

3. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 296 c.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9868>.