

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
«ИРКУТСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2017 г.

Разработчики:

Орешкова Елена Викторовна, преподаватель физической культуры
ОГБПОУСО «ИРТ».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) **262019.03 Портной**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «02» августа 2013 г., № 770.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Эксперты:**Внутренняя экспертиза:**

Техническая экспертиза: Дзиганская О.В., преподаватель ОГБПОУСО «ИРТ».

Содержательная экспертиза: Дзиганская О.В., преподаватель ОГБПОУСО «ИРТ».

Рецензент

ГБПОУ ИО Иркутский техникум
транспорта и строительства

Руководитель
физического воспитания
преподаватель
физической культуры

Гусаков Игорь
Николаевич

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ОГБПОУСО «ИРТ» по профессии **16909 Портной**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел «Физическая культура».

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

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

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	<i>Не предусмотрено</i>
практические занятия	36
контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>
курсовая работа (проект)	<i>Не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
- Выполнение комплексов упражнений изученных на уроке - Выполнение общеразвивающих упражнений (приседания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой, подъем туловища из положения лежа) - Катание на лыжах в зимний период - Игра в футбол, волейбол, баскетбол на открытых площадках	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>экзамен</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		56	
Тема 1.1. Введение	Содержание учебного материала.	1	
	1 Техника безопасности и правила поведения обучающихся на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и открытых спортивных площадок)..		2
	2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		2
	Практические занятия 1. Выполнение комплекса упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах. 2. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	1	
Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		2	
Тема 1.2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	1	
	1. Виды и значение физической культуры .		2
	2. Приемы самоконтроля состояния организма на самостоятельных занятиях физической культурой.		2
	Практические занятия 1. Освоение техники и выполнение низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. 2. Освоение техники и выполнение бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. 3. Освоение техники и выполнение эстафетного бега 4×100 м. 4. Выполнение бега с высокого старта, бег по дистанции, бег по виражу, финиширование. 5. Освоение техники кроссового бега. 6. Освоение техники и выполнение челночного бега. 7. Освоение техники и выполнение прыжка в длину с места способом «согнув ноги». 8. Выполнение специальных легкоатлетических и прыжковых упражнений 9. Выполнение норматива - челночный бег 10 X 7 метров 10. Выполнение контрольных нормативов (<i>оценка уровня развития физических качеств занимающихся</i>): - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд.	9	
Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение общеразвивающих упражнений. 2. Играть в волейбол, баскетбол, футбол на открытой спортплощадке.		10	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	1	

Общая физическая подготовка	1.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.		2
	2.	Вредные привычки и их воздействие на организм человека.		2
	Практические занятия		15	
	1. Выполнение комплекса общей физической подготовки на развитие общей выносливости. 2. Выполнение комплекса общей физической подготовки на развитие силовой выносливости. 3. Играть в подвижные игры, способствующие развитию общей и эмоциональной выносливости. 4. Выполнение контрольных нормативов (<i>оценка уровня развития физических качеств занимающихся</i>): - приседания за 15 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд			
	Самостоятельная работа обучающихся:		16	
1. Выполнение комплексов ОФП изученных на уроке в аудитории. 2. Катание на лыжах. 3. Выполнение общеразвивающих упражнений				
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		24		
Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала		1	
	1.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала; взаимосвязь общей культуры человека и образа жизни.		
	2.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.		
	Практические занятия			

	<p>1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>2. Выполнение упражнений способствующих формированию профессионально значимых физических качеств.</p> <p>3. Разучивание комплекса упражнений для снятия утомления в режиме рабочего дня с учетом особенностей выбранной профессии.</p> <p>4. Разучивание комплекса физкультпаузы и физкультминутки с учетом особенностей выбранной профессии.</p> <p>5. Играть в подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие профессионально значимых двигательных навыков.</p> <p>6. Выполнение разминки самостоятельно (уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей).</p> <p>7. Выполнение контрольных нормативов (<i>оценка уровня развития физических качеств занимающихся</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания за 30 секунд - сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (юноши); глубина наклона (девушки) - подъем туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 секунд - из упора присев толчком ног в положение упор лёжа и обратно за 15 секунд - прыжки со скакалкой за 30 секунд 	11		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности: в течение дня, в свободное время.</p> <p>2. Выполнение общеразвивающих упражнений</p>	12		
Всего:		80		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки;
- 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);
- шведская стенка, секундомеры, мячи малые, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

Технические средства обучения:

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

В связи с тем, что состав учебных групп по типу инвалидности обучающихся разный и отсутствует спортивная база для проведения занятий по спортивным играм – часы предусмотренные на раздел спортивные игры распределены на разделы программы: профессионально-прикладная физическая культура и общая физическая подготовка. Обучающиеся имеют возможность овладевать навыками спортивных игр на открытой спортивной площадке общежития на внеурочных занятиях с инструктором по физической культуре и внеаудиторных самостоятельных занятиях.

Теоретические сведения сообщаются рассредоточено в процессе проведения практических занятий и в ходе самостоятельной работы обучающихся.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/А.А. Бишаева. — М.: КНОРУС, 2013. — 304с.
2. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп: основы и механизмы / Т.И. Миронова. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2014. – 520 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации/ В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день/ Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день/ Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
4. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учебное пособие/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
5. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод.пособие /В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
6. Кремнев И. Атлетическая гимнастика/ И. Кремнев – М.: Феникс, 2011. – 286 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия/ Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура, спорт, 2007. – 192 с.
8. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт, 2005. – 192с.
9. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье: монография/ А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008. - 450с.
10. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 2011. – 184 с.
11. Рубцова И.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие/ И.В. Рубцова, Е.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В.Готовцева - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
12. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений/Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
13. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.
14. Черемисинов В.Н. Валеология/ В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура, 2005. – 144с.

Интернет ресурсы:

1. Департамент физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mosport.ru>.
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://sport.minstm.gov.ru>.
3. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. При подведении итогов обучения в первую очередь учитывается индивидуальный личный результат выполнения нормативов, который в связи с заболеванием обучающего может не соответствовать обязательному уровню физической подготовленности.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	1. Устный опрос. 2. Собеседование.
Должен уметь : - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1. Оценка выполнения контрольных нормативов