

Министерство образования и науки Республики Хакасия  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия  
«Профессиональное училище №-15»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
преподавателей ОД  
(протокол № 10 от 20 июня 2018 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
 О.А. Кайлачакова  
«20» июня 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**Профессии: 15415 Овощевод**  
**(для лиц с ограниченными возможностями здоровья)**

Разработчик:

Преподаватель Павлушкин С.М.

Без , 2018

## **Содержание**

1. Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»
2. Содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»
  - 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы
  - 2.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»
3. Условия реализации адаптированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»
  - 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
  - 3.2. Информационное обеспечение обучения
4. Контроль и оценка результатов освоения адаптированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

## **Паспорт адаптированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Область применения программы**

Адаптированная рабочая программа (профессионального) обучения по учебной дисциплине «Физическая культура» является частью адаптированной программы профессионального обучения по профессии: Овощевод.

### **1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

### **1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов.

### **Структура и содержание адаптированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

#### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
Теоретические занятия	8
Практические занятия	52
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	60
Итоговая аттестация в форме зачета	дифференцированный зачет

## 2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Количество часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 1. Основы знаний о физической культуре</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<i>1</i>
	1. Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека.  Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний.  Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.  Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).		
<b>Тема 2. Способы деятельности</b>	1. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями по внешним признакам, показателям самочувствия и частоте сердечных сокращений (пульс).  Разработка системы индивидуальных занятий производственной гимнастикой в режиме дня.  Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).  Аутогенная тренировка и приемы релаксации.	<b>4</b>	<i>1</i>
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 3. Здоровье формирующие системы физического</b>	<b>Содержание</b>	<b>14</b>	<i>2</i>
	1. <i>Оздоровительная аэробная гимнастика</i> : композиции из упражнений локального воздействия на различные		

воспитания		<p>группы мышц с силовой направленностью; упражнения на гибкость с растяжением и произвольным напряжением мышц; стилизованные общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения в сочетании с дыхательными упражнениями; стилизованные способы ходьбы и бега, выполняемые в умеренном темпе (девушки).</p> <p><i>Атлетическая гимнастика:</i> физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши).</p>		
<b>Тема 4.</b> Физическая подготовка	1.	<i>Общая профессионально-прикладная физическая подготовка:</i> комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелазаний (в соответствии с состоянием здоровья).	<b>10</b>	2
	2.	<i>Легкая атлетика</i> — совершенствование индивидуальной техники в беге, прыжках в длину и высоту.	<b>10</b>	2
	3.	<i>Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)</i> — совершенствование технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.).	<b>18</b>	2
	4.	<i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i> на избирательное развитие основных физических качеств.		2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>60</b>	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>120</b>	
<b>Итоговая аттестация проводится в форме зачёта</b>				

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

№ пп	Название раздела (тема)	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Контроль знаний
1	<b>Введение 1 час</b>	1	Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека	1ч	СБУ№1	Т.К
2	<b>Лёгкая атлетика 9 часов</b>	2	Тестирование	1ч	СБУ№1	Т.К
3		3	Стартовый разгон	1ч	СБУ№1	Т.К
4		4	Бег 60 метров	1ч	СБУ№1	Т.К
5		5	Прыжки в длину с разбега	1ч	СБУ№1	Т.К
6		6	Метание мяча 150гр на дальность	1ч	СБУ№1	Т.К
7		7	Прыжки в длину с разбега (зачёт)	1ч	СБУ№1	К.З
8		8	Метание мяча 150гр на дальность (зачёт)	1ч	СБУ№1	К.З
9		8	Бег 2000м без учёта времени	1ч	СБУ№1	Т.К
10		10	Бег2000м (д),3000м (Ю),(зачёт)	1ч	СБУ№1	К.З
11		<b>Оздоровительная аэробная гимнастика 14 часов</b>	11	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1ч	Упр.на пресс
12	12		Опорный прыжок	1ч	Упр.на пресс	Т.К
<b>ВСРС 1 Презентация « Ритмическая гимнастика ее значение»</b>				6		
13		13	Упражнения равновесия (д),элементы единоборства(ю)	1ч	Упр на пресс	Т.К
14		14	Акробатические комбинации	1ч	Упр.на пресс	Т.К
15		15	Опорный прыжок (зачёт)	1ч	Упр.на пресс	К.З
16		16	Упражнения на брусьях	1ч	Упр.на пресс	Т.К
17		17	Акробатические комбинации (зачёт)	1ч	Упр.на пресс	К.З
18		18	Основы методики самостоятельных занятий физическими	1ч	Упр на пресс	Т.К

			упражнениями.			
19		19	Упражнения со скакалкой	1ч	Упр.на пресс	Т.К
20		20	Упражнения с гимнастической палкой	1ч	Упр.на пресс	Т.К
	<b>ВСРС 5 Составить комплекс упражнений с гимнастической палкой для профилактики осанки, плоскостопия.</b>			6		
21		21	Упражнения со скакалкой (зачёт)	1ч	Упр.на пресс	К.З
22		22	Упражнения с гимнастической палкой (зачёт)	1ч	Упр.на пресс	К.З
23		23	Кувырок вперёд, назад	1ч	Упр.на пресс	Т.К
24		24	Комбинация упражнений на равновесие	1ч	Упр.на пресс	Т.К
	<b>ВСРС 3 Составить комплекс упражнений на равновесии</b>			6		
25	<b>Общая профессионально-прикладная физическая подготовка 13 часов</b>	25	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1ч	Упр.на пресс	Т.К
26		26	Лазанье по наклонной доске	1ч	Упр.на пресс	Т.К
	<b>ВСРС 4 Составить комплекс упражнений с гантелями .</b>			6		
27		27	Ходьба с различным положением ступни. переменный бег	1ч	Упр.на равновесие	Т.К
28		28	Ходьба в чередование с бегом с разной скоростью	1ч	Упр.на равновесие	Т.К
29		29	Гимнастическая полоса препятствий	1ч	Упр.на равновесие	Т.К
	<b>ВСРС 5 Составить комплекс упражнений с гимнастическим мячом.</b>			6		
30		30	Разучивание комплекса аутогенной тренировки	1ч	Упр.на равновесие	Т.К
31		31	Гимнастическая полоса препятствий	1ч	Упр.на равновесие	Т.К
32		32	Разучивание комплекса производственной гимнастики	1ч	Упр.на равновесии	Т.К
33		33	Упражнения на шведской стенке	1ч	Упр.на равновесии	Т.К
	<b>ВСРС 6 Презентация « Стретчинг»</b>			6		
34		34	Гимнастическая полоса	1ч	Упр.на равновесии	Т.К

			препятствий			
35		35	Комплекс упражнений со скакалкой	1ч	Упр.на равновесии	Т.К
36		36	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических качеств.	1ч	Упр.на равновесии	Т.к
37		37	Разработка системы занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки).	1ч	СПУ	Т.К
	<b>ВСРС 7 Составить комплекс упражнений на укрепление мышц ног.</b>			6		
38	<b>Баскетбол 11 часов</b>	38	Ловля мяча без сопротивления	1ч	СПУ	Т.К
39		39	Ведение мяча без сопротивления	1ч	СПУ	Т.К
40		40	Броски без сопротивления	1ч	СПУ	Т.К
41		41	Вырывание, выбивание, перехват	1ч	СПУ	Т.К
42		42	Техника перемещения в нападении	1ч	СПУ	Т.К
43		43	Техника владения мячом	1ч	СПУ	Т.К
44		44	Индивидуальные действия	1ч	СПУ	Т.К
45		45	Командные действия в нападении	1ч	СПУ	Т.К
46		46	Индивидуальные, командные действия в нападении и защите	1ч	СПУ	Т.К
47		47	Учебная игра по правилам	1ч	СПУ	Т.К
48		48	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1ч	СПУ	Т.К
	<b>ВСРС 8 Презентация «Современный баскетбол»</b>			6		
	<b>ВСРС 9 Презентация «Тактика и техника баскетбола, элементы дриблинга»</b>			6		
49	<b>Волейбол 12 часов</b>	49	Физическая культура в профессиональной	1ч	СПУ	Т.К

			деятельности специалиста.			
50		50	Верхняя и нижняя передача в парах	1ч	СПУ	Т.К
51		51	Приём мяча снизу и сверху	1ч	СПУ	Т.К
52		52	Приём мяча отражённого от сетки	1ч	СПУ	Т.К
53		53	Техника приёма и передачи	1ч	СПУ	Т.К
54		54	Верхняя прямая подача	1ч	СПУ	Т.К
55		55	Нижняя подача	1ч	СПУ	Т.К
56		56	Перемещение по площадки	1ч	СПУ	Т.К
57		57	Командные действия	1ч	СПУ	Т.К
58		58	Учебная игра	1ч	СПУ	Т.К
59		59	Учебная игра	1ч	СПУ	Т.К
60		60	Средства физической культуры в регуливании работоспособности	1ч	СПУ	Т.К
	<b><i>ВСРС 10 Составить комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, с использованием различных эспандеров, помощи партнера</i></b>			6		
	<b>ИТОГО:</b>			<b>60часов</b>		

### **3. Условия реализации адаптированной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

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

Для реализации учебной дисциплины физическая культура имеется в наличии спортивный комплекс (спортивный зал, тренажерный зал).

Технические средства обучения:

компьютер, музыкальный центр, телевизор.

Оборудование спортивного зала:

мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, ракетки теннисные, шарик, скакалки малые, скакалки большие (скипинг), секундомеры, свистки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10 -11 кл. – М., 2010.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2010.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2009.
4. Физическое воспитание, И.Г. Николенко, М, ФиС,
5. Физическая культура, Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын, М, Академия, 2013
6. Лыжный спорт, И.Б. Масленников, В.Е. Капланский, М, Фис, 2013
7. Легкая атлетика, под общей редакцией Н.Г. Озолина, В.И.Воронкина, М, ФиС, 2013
8. Основы волейбола, О.Чехов, М, ФиС,
9. Гимнастика, Палыга В.Д., М, просвещение 2013
10. Теория и методика физического воспитания, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, М, ФиС, 2013

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, тестирования, а также проведения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li></ul>	<p><i>Оценка результата выполнения практических заданий, контрольных нормативов, тестов</i></p> <p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Устный опрос</i></p> <p><i>Оценка результата выполнения практических заданий</i></p>