

Министерство образования Красноярского края  
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании  
Методического совета

Протокол № 11 от 16.05.2020  
Председатель Методического совета  
Харченко И.В. И.В. Харченко

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор КГБПОУ «Игарский  
многопрофильный техникум»  
Андреева М.А. М.А. Андреева  
«16» 06 2020 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**

**«Физическая культура»**

**адаптированной образовательной программы профессионального  
обучения – программы профессиональной подготовки**

**по профессии 16909 Портной**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Адаптированная рабочая программа адаптированной дисциплины является частью адаптированной программы подготовки по профессии 16909 Портной

Актуальность данной рабочей программы объясняется тем, что для получения профессиональной подготовки детьми с ОВЗ в образовательной организации должны разрабатываться соответствующие адаптированные основные образовательные программы с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Рабочая программа адаптированной учебной дисциплины по профессиональной подготовке 16909 Портной разработана для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройства аутистического спектра, нарушения психического развития) и является частью адаптированной профессиональной образовательной программы

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

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

**знать:**

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- Основы здорового образа жизни;

**уметь:**

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

### 1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 216 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	216
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	216
в том числе:	
практические занятия	216
контрольные работы	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>I курс</b>			
<b>Раздел 1. Практические занятия</b>			
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	ТБ на уроках ФК. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.	3	1
	Составление и проведение комплексов гимнастики	2	
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности	2	2
<b>Тема 1.2. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>31</b>	1
	Корректирующие упражнения на дыхание, зрение, осанку.	9	1
	ОРУ с предметами, без предметов, на координацию, равновесие.	10	
	Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, в группировке, длинный кувырок через препятствие, шпагат (продольный, поперечный, полушпагат, стойка на лопатках, мост. «колесо»), эстафеты с элементами акробатики.	14	
<b>Тема 1.3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	1
	Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег, прием, передача эстафетной палочки, встречная эстафета, бег по виражу; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши),	10	1

	прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание; метание малого мяча в цель, на дальность.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег ,прием ,передача эстафетной палочки, встречная эстафета; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег, прыжки в длину с места, с разбега; метание малого мяча в цель, на дальность.	<b>20</b>	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	Техника безопасности игры. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением перекатом в сторону, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование изученных элементов.	<b>15</b>	
	Баскетбол. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	<b>15</b>	

<b>Тема 2.3. Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Подвижные игры. «Русская лапта», «Лапта-стукалка», «Третий – лишний», «Ловля парами», «Воробьи-вороны», «Защитники нападающие», «Гонка мячей»	<b>7</b>	
	зачет	<b>2</b>	

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>II курс</b>			
<b>Раздел 1. практические занятия</b>			
<b>Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>7</b>	
	ТБ на уроках ФК. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.	3	1
	Составление и проведение комплексов гимнастики	2	
	Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности	2	2
<b>Тема 1.2. Оздоровительная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>31</b>	1
	Корректирующие упражнения на дыхание, зрение, осанку.	9	1
	ОРУ с предметами, без предметов, на координацию, равновесие.	10	
	Элементы акробатики: кувырок вперед, назад, в группировке, длинный кувырок через препятствие, шпагат (продольный, поперечный, полушпагат, стойка на лопатках, мост. «колесо», эстафеты с элементами акробатики.	14	
<b>Тема 1.3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	1
	Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и	10	1

	подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег ,прием ,передача эстафетной палочки, встречная эстафета, бег по виражу; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание; метание малого мяча в цель, на дальность.		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Разновидности бега, прыжков, метаний. Специальные и подготовительные упражнения. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м, эстафетный бег ,прием ,передача эстафетной палочки, встречная эстафета, бег по виражу; бег по прямой с различной скоростью, медленный бег в чередовании с ходьбой, равномерный бег на дистанцию 1 000 м (девушки) и 2 000 м (юноши), прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом перешагивание; метание малого мяча в цель, на дальность.	<b>20</b>	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	<b>15</b>	

	Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	15	
<b>Тема 2.3. Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Подвижные игры. «Русская лапта», «Лапта-стукалка», «Третий – лишний», «Ловля парами», «Воробьи-вороны», «Защитники нападающие», «Гонка мячей»	7	
	Дифференцированный зачет	2	
<b>Всего</b>		<b>216</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования «Академия», 2016. – 176 с.

- Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования «Академия», 2018. – 320 с.

Дополнительный исторчник:

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.

- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.

- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.

- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры.под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.

- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.

- Игнащенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.

- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.

- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.

- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»

- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.

- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.

Дополнительные источники:

1. [www.wmdow.edu.ru](http://www.wmdow.edu.ru)
2. [www.mgau.ru](http://www.mgau.ru)
3. [www.kn.kture.kharkov.ua](http://www.kn.kture.kharkov.ua)
4. [www.miem.edu.ru](http://www.miem.edu.ru)

## 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутренних спортивных мероприятий.
<i>Знания</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия, учебный диалог; тестирование.
основы здорового образа жизни.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог