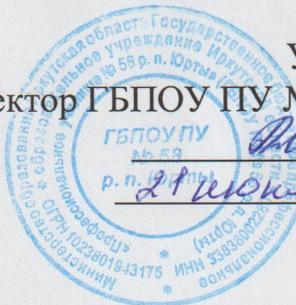


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 58 Р.П. ЮРТЫ»
(ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты
Л. М. Бунис
21 июля 2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»

Профессия по ОК 016-94: 18545 «Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования»

р.п. Юрты,
2019 г.

Рассмотрена и одобрена МС
Протокол № 9
от 21 июня 2019 г.
Савч Н.А. Савченко

Согласовано:
Заместитель директора по УПР
Савч О.В. Савицкая

Автор: Масалёв А.А., руководитель физвоспитания ГБПОУ ПУ № 58 р.п.
Юрты

Рабочая программа составлена на основании:

- «Требований к организации образовательной деятельности для лиц с ОВЗ в профессиональных образовательных организациях, в том числе требования к средствам обучения и воспитания», утвержденные приказом директора Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих Кадров и ДПО Минобрнауки России 26.12.2013 г. № 06-2412 вн;

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. N 1599.

- Приказа Минтруда России от 08.09.2014 N 619н "Об утверждении профессионального стандарта "Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.10.2014 N 34287).

Рецензенты:

- внутренние – Савицкая О.В., зам. директора по учебно-производственной работе ГБПОУ ПУ № 58 р.п. Юрты

- Внешние – ГОУ ДПО «Иркутский институт повышения квалификации работников образования»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Как показала практика, многие окончившие училище учащиеся вступают в жизнь без необходимой трудовой и физической подготовки, ощущая трудности при переходе на работу в народное хозяйство.

Выпускники, имеющие слабую общую и специальную физическую подготовленность, медленно адаптируются к условиям производства, быстрее устают, чаще склонны к перемене профессии. Профессиональное училище является первым звеном, где проводят профориентационную работу, формируют умения и навыки и совершенствуют физические качества учащихся, необходимые им в дальнейшей трудовой деятельности. Это становится возможным лишь в том случае, если выпускники училищ обладают определенным уровнем развития профессионально важных физических качеств, способны управлять своими движениями и совершать их экономно, без затрат лишней энергии. На выполнение этой комплексной задачи направлены занятия физическими упражнениями с профессионально-прикладной направленностью. Причем профессионально-прикладная физическая подготовка не может быть изолированной, оторванной от общей физической подготовки. Наоборот, ее эффективность возможна только на базе ОФП - только их тесная взаимосвязь и позволит осуществлять подлинно разностороннее физическое воспитание обучающихся.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на профильном уровне учащийся

должен знать:

о здоровье, профилактике профессиональных заболеваний и увеличении продолжительности жизни;

требования безопасности на занятиях физической культурой;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

должен уметь:

преодолевать полосы препятствий с использованием различных способов передвижения;

выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

выполнять соревновательные упражнения и техникотактические действия в избранном виде спорта;

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры

II. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ И КОНТРОЛЬ ЗНАНИЙ

2.1. Учебная работа

№ п/п	Виды работ	I курс		II курс		Всего часов
		1 пол	2 пол	1 пол	2 пол	
1.	Уроки теоретического обучения	2		2		4
2.	Практические занятия	66	52	38	52	208
	Всего	68	52	40	52	212

2.2. Самостоятельная работа учащихся

№ п/п	Виды работ	I курс		II курс		Всего часов	Способ контроля
		1 пол	2 пол	1 пол	2 пол		
1.	Домашнее задание	-	-	-	2	2	Индивидуальная работа
2.	Практические занятия	18	40	20	30	108	Выполнение нормативов
	Всего	18	40	20	30	110	

2.3. Перечень домашних заданий

№ п/п	Виды работ	Контрольный срок сдачи
1.	Еженедельный двигательный режим	май

2.4 Перечень контрольных нормативов.

№	Контрольные нормативы	Контрольный срок проведения			
		1 курс		2 курс	
		1 пол.	2 пол.	1 пол.	2 пол.
1.	Подтягивание на перекладине	Сентябрь ноябрь	апрель	Сентябрь ноябрь	

2.	Упражнение на пресс за 30сек.	ноябрь	апрель	ноябрь	
3.	Сгибание и разгибание Рук в упоре лёжа	ноябрь	март	ноябрь	
4.	Бег 100 метров	сентябрь	июнь	сентябрь	
5.	Бег 1000 м. м.сек	сентябрь	июнь	сентябрь	
6.	Бег 2000м. м.сек	сентябрь	июнь	сентябрь	
7.	Бег 3000м.	сентябрь	июнь	сентябрь	
8.	Прыжок в длину с разбега	сентябрь	июнь	сентябрь	
9.	Прыжок в длину с места	ноябрь		ноябрь	
10.	Прыжок в высоту	ноябрь		ноябрь	
11.	Метание гранаты	сентябрь	июнь		
12.	Кросс 3000м	сентябрь	июнь		
13.	Лыжные гонки 3км,5км	февраль		февраль	
14.	Броски и ловля отскочившего от стенки мяча с 3м. за 30сек.	октябрь		декабрь	
15.	Броски мяча в движении после ловли с передачи из под щита 10 попыток	октябрь		декабрь	
16.	Штрафной бросок. 5 попыток	октябрь		декабрь	
17.	Штрафной бросок 10 попыток	октябрь		декабрь	
18.	Бросок из под щита после ведения	октябрь		декабрь	
19.	Челночный бег 5 по 6м.сек			март	
20.	Процент попадания из40	октябрь		декабрь	
21.	Вбрасывание мяча на дальность (футбол)	октябрь		декабрь	
22.	Жонглирование мячом	октябрь		декабрь	
23.	Штрафной 11 м. 5раз	октябрь			
24.	Гиря 16 кг, кол.раз	ноябрь	апрель	ноябрь	
25.	Жим штанги 60%веса	ноябрь	апрель	ноябрь	

III. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Урове нь усвое ния
		Всего	Теори я	Практ ическ ие заняти я	
1.	Теория	4	4	-	2
2.	Лёгкая атлетика	18	-	18	2
3.	Спортивные игры	94	-	94	2
4.	Гимнастика	32	-	32	2
5.	Лыжная подготовка	16	-	16	2
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	40	-	40	2
7.	Тестирование	8	-	8	2
	ИТОГО:	212	4	208	

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Современное состояние физической культуры и спорта. 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. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.

Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный

контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Тема 2. Лёгкая атлетика

Обучение к развитию выносливости, быстроты, ловкости, скоростносиловых качеств. Бег 100, 500, 1000, 2000, 3000м. Прыжки в высоту, в длину с места, с разбега, метание гранаты.

Тема 3. Гимнастика

Обучение к развитию выносливости, быстроты, ловкости, скоростносиловых качеств гибкости. Перекладина высокая: Размахивание в висе изгибе. Подъём в упор силы, подъём переворотом. Из размахивания махом назад, соскок. Подтягивание на перекладине. Перекладина низкая: Махом одной, толчком другой подъём переворотом в упор. Соскок дугой.

Акробатика: Группировка из положения сед лёжа на спине, перекаты вперёд, назад. Соединение кувырком. Стойка на голове. Опорный прыжок «Козёл» в ширину, высота 115см. Прыжок ноги врозь.

Тема 4. Спортивные игры

Обучение к развитию выносливости, быстроты, ловкости, скоростносиловых качеств гибкости.

Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой.

Бросок по кольцу руками сверху. Передвижение.

Учебная игра.

Футбол: ведение мяча, техника удара по мячу головой, ногой. Остановка мяча головой грудью. Удары по поворотам. Учебная игра.

Волейбол: Элементы игры.

Тема 5. Лыжная подготовка

Обучение к развитию выносливости. Одновременные и переменные лыжные хода. Преодоление препятствий. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 6км. Контр. забег 5 км., 10км.

Тема 6. ППФП

Обучение к развитию выносливости, быстроты, ловкости, скоростносиловых качеств гибкости, координации.

Гимнастика: упражнения на внимание, точность.

Элементы игры: ведение мяча с обводкой препятствий, передача мяча из различных положений. Броски в цель с расстояния отб до 20м.

Тема 7. Тестирование

Итоговое тестирование по теоретическим знаниям и сдача контрольных нормативов по итогам обучения и совершенствования.

V. Литература

- 5.1 Спорт в школе. - М., Физическая культура № 2(428) январь 2008 стр.39.
- 5.2 Физическая культура в школе. - М., Спорт, №8 2009 стр.36
- 5.3 Спорт в школе. - М., Спорт, №21 2008 стр14
- 5.4 Физическая культура. – М., №7 июль 2008 стр.45