

Министерство образования Красноярского края  
краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Техникум горных разработок имени В.П.Астафьева»

Согласовано  
на методическом объединении  
Протокол № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю  
Директор КГБПОУ  
«Техникум горных разработок  
имени В.П.Астафьева»  
\_\_\_\_\_ Л.В.Данилович  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая учебная программа**  
**по дисциплине**  
**«Физическая культура»**

Профессия: 13450 «Маляр»

Срок реализации: 2 года

Ивашкин Сергей Викторович

2016г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа составлена на основе учебного плана для профессиональной подготовки лиц, не имеющих общего образования, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Целью физического воспитания является: социализация и интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Достижением цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- Выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Учебная программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

### Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		1 курс	2 курс
Теоретическая часть			
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
Практическая часть			
1	Легкая атлетика	8	10
2	Гимнастика	9	8
3	Спортивные игры	29	17
4	Лыжная подготовка	22	5
5	ППФП	12	10
Всего		80	50

### Содержание учебного материала

**Теоретическая часть.**

**1. Основы знаний о физической культуре.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. Теоретические занятия призваны расширять кругозор учащихся в области физического воспитания. Методы сообщения теоретических знаний определяет преподаватель физического воспитания. Кроме того, теоретические сведения, предусмотренные в каждом практическом разделе программы, сообщаются учащимся на уроках физического воспитания в процессе кратковременных бесед при прохождении материала соответствующего раздела программы.

***- 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 формирование 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.

***- 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 качествах.

***- Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизических 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 психофизических качеств.

***- Психофизические 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.

***- 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 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.

**Практическая часть.**

**1. Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и

искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

- высокий и низкий старт;
- стартовый разгон, финиширование;
- бег 100 м., эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м.;
- прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивание «ножницы», перекидной;
- метание мяча 150 г., гранаты 500-700 г. На дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.

## **2. Гимнастика:**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

На занятиях с юношами используются общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации. Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии.

- совершенствование строевых упражнений;
- совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов;
- совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами;
- освоение и совершенствование висов и упоров;
- освоение и совершенствование акробатических упражнений.

### **3. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

#### *Баскетбол:*

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).
- варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
- варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
- Действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);
- комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;
- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
- игра по упрощенным правилам баскетбола,;
- игра по правилам.

#### *Волейбол:*

- исходное положение (стойки);
- комбинации из освоенных элементов передвижений;
- варианты техники приема и передач мяча;
- варианты подач мяча;
- варианты нападающего удара через сетку;
- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;
- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
- игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам.

#### *Футбол:*



- комбинации из освоенных элементов техники передвижений;
- варианты удара по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника;
- варианты остановок мяча ногой, грудью;
- варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;
- комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;
- действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват);
- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игра по правилам.

#### **4. Лыжная подготовка.**

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Нужно научить обучающихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности организма.

- переход с одновременных ходов на попеременные;
- преодоление подъемов и препятствий;
- переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
- элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.;
- прохождение дистанции до 8 км;
- основные элементы тактики в лыжных гонках;
- правила соревнований;
- техника безопасности при занятиях лыжным спортом;
- первая помощь при травмах и обморожениях.

#### **5. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)**

Средства ППФП, подобраны в соответствии с требованиями профиля подготавливаемых специалистов в единстве и взаимосвязи с общими задачами физического воспитания. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движения, ловкости и гибкости. Используются упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

- развитие силы рук;
- развитие координации движения;
- развитие общей и статистической выносливости;
- совершенствование точности движения;
- совершенствование быстроты;
- совершенствование игровой ловкости;
- формирование навыков лазания по вертикальной и наклонной лестницам.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

#### **Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные

формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений;

- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м Бег 100м	5,0 с 14,3с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50с

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень		
				Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	16	6,1 и ниже	5,9 – 5,3	4,8 и выше
			17	6,1	5,9 – 5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10м, с	16	9,7 и ниже	9,3 – 8,7	8,4 и выше
			17	9,6	9,3 – 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	160 и ниже	170 – 190	210 и выше
			17	160	170 – 190	210
4	Выносливость	6 – минутный бег, м	16	900 и ниже	1050 – 1200	1300 и выше
			17	900	1050 – 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	7 и ниже	12 – 14	20 и выше
			17	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	16	6 и ниже	13 – 15	18 и выше
			17	6	13 – 15	18

### Требования к результатам обучения специальной медицинской группы.

- Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьба на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений восстановления работоспособности после умственного и физического труда.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

- Овладение системой дыхательных упражнений в процессе выполнения релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции. Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени);
  - тест Купера – 12 – минутное передвижение;
  - плавание – 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км (без учета времени).

**Оценка уровня физической подготовленности  
девушек основной медицинской группы.**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6	Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с)	8,4	9,3	9,7
7	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

8	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	до 9	до 8	до 7,5
---	--	------	------	--------

## Рекомендуемая литература

### Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320с.

### Электронные источники:

1. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: контрольно-измерительные материалы.- Красноярск: СФУ, 2015. – 40 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-660809832.pdf>
2. Марков К.К. Техника современного волейбола [Текст]: монография / К.К. Марков. – Красноярск: СФУ, 2013. – 218 с. – Режим доступа:

<http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-762358.pdf>

Физическая культура. Силовая подготовка [Электронный ресурс]: учебно – методическое пособие / В.А. Толстиков. – Красноярск: СФУ, 2012. – 43 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-792882.pdf>