

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНАТОРСКИЙ КОЛЛЕДЖ НАРОДНЫХ ПРОМЫСЛОВ»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор колледжа
А.В. Косьева
Приказ № 312 от 21.09.2016

**АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ –
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ПРОФЕССИИ 19601 «ШВЕЯ»
ДИСЦИПЛИНА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Вологда

2016

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов»

Разработчики:

Попов Игорь Сергеевич, преподаватель.

Рассмотрена на цикловой методической комиссии БПОУ ВО «Губернаторский колледж народных промыслов»

Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Председатель МК: Рысева Г.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа предназначена для обучения учащихся – выпускников школ VIII вида и является продолжением программы специальной коррекционной школы, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производственный труд. Своебразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта.

Программа реализуется с соблюдением принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, таких как:

- индивидуализация методики и дозировки физических упражнений;
- системность воздействий целенаправленных комплексов упражнений и последовательности их применения;
- длительность применения физических упражнений;
- ступенчатое нарастание физических нагрузок;
- разнообразие и новизна в подборе физических упражнений (10-15% упражнений обновляются; 85-90% повторяются для закрепления достигнутых целей);
- соблюдение цикличности при выполнении физических упражнений.

Программа последовательно решает основные цели физического воспитания:

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
2. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
3. Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
4. Развитие чувства ритма и темпа, координации движений;
5. Формирование правильной осанки.

Преобладающие приёмы работы с обучающимися:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе (игровые виды по упрощенным правилам: футбол, баскетбол, бадминтон, волейбол и т.д.);
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- терренкуры (дозированная физическая нагрузка (расстояние, темп, угол наклона).

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, возможное проявление негативного отношения к занятиям и даже окружающим учащимся и взрослым.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение, при обучении детей с умственной отсталостью, имеет поощрение активности учащихся, развитие дисциплинированности, взаимопомощи; контроль внешнего вида, наличия спортивной одежды, бережного отношения к инвентарю и оборудованию.

Особое внимание при реализации программы отводится контролю за выполнением обучающимися физических упражнений с целью предупреждения травматизма и формирования правильных физических действий.

Контроль выполнения физических упражнений осуществляется без учёта времени и конкретных норм, с учётом индивидуального выполнения физических упражнений и уровня подготовки.

1.2. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов:

II. Тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов
1.	Теория	4
2.	Гимнастика	12
3.	Легкая атлетика	12
4.	Лыжная подготовка	8
5.	Спортивные игры:	20
	волейбол	10
	баскетбол	10
6.	ППФП	12
	Всего часов:	68

СОДЕРЖАНИЕ:

Гимнастика

Обучение и совершенствование; развитие силы, координации, гибкости, скоростно-силовых качеств.

Девушки:

а) Акробатика.

Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед - назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, полуспагат. Соединение элементов.

б) Шейпинг.

Упражнения на растяжку. Подтягивание и укрепление мышц живота (пресса), ягодиц, бедер, груди, спины. Разучивание простых схем танцевальных движений. Комплекс из 14-16 упражнений.

Юноши:

а) Акробатика.

Группировка из положения присед, сед, лежа на спине, перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, кувырок в прыжке, соединение кувыроков. Стойка на голове, стойка на лопатках. Соединение элементов.

б) Элементы атлетической гимнастики.

Упражнения с собственным отягощением, с гилями, гантелями, штангой. Подтягивание на перекладине. Комплекс из 8-10 упражнений.

Учащиеся должны уметь: Выполнять упражнения из раздела гимнастики.

Легкая атлетика (девушки и юноши).

Обучение и совершенствование; развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Беговые и прыжковые упражнения. Техника низкого старта. Ускорения. Челночный бег 5*10 м. Бег 30,60м. Бег на дистанцию 1000 м. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Прыжок в длину. Техника бега. Кроссовая подготовка.

Учащиеся должны уметь: Выполнять беговые и прыжковые упражнения, выполнять нормативы из раздела легкой атлетики. Выполнять комплекс разминочных упражнений для бега и прыжков.

Лыжная подготовка (девушки и юноши).

Развитие выносливости. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, повороты на месте. Строевые упражнения на месте с лыжами и без лыж. Попеременные хода: двухшажный и четырехшажный. Одновременные хода: бесшажный, одношажный и двухшажный. Подъемы: ступающим и скользящим шагом. Спуски: в высокой, средней и низкой стойке. Торможением плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом. Прохождение дистанции до 3 км.

Учащиеся должны уметь: Подобрать индивидуально лыжи, палки. Выполнять нормативы из раздела лыжной подготовки.

Спортивные игры (девушки и юноши).

Обучение и совершенствование; развитие выносливости, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств.

а) Баскетбол.

Передвижения. Стойка игрока. Упражнения с мячом, жонглирование. Ведение мяча. Передача мяча от груди, передачи в движении. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Броски по кольцу. Штрафной бросок. Выбивание и вырывание мяча. Опека игрока. Учебная игра. Правила игры.

б) Волейбол.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, выпады в стойку, в стороны, вперед, назад. Бег в различных направлениях в сочетании с остановкой и и.п. Передачи в парах. Передачи в парах в передвижении. Изменение траекторий движения мяча. Передачи мяча в стороны. Выполнение передач в тройках. Сочетание верхней и нижней передач. Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола.

Учащиеся должны уметь: Выполнять специальные разминочные упражнения, выполнять нормативы из раздела «Спортивные игры». Использовать разученные элементы в учебной игре.

ППФП (девушки и юноши).

Броски и ловля б/мяча в стенку в течение 30 сек. с расстояния 2 м. Комплекс упражнений (8-10 мин). Волейбольные передачи в парах и над собой. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки через скакалку, упражнения на гимнастической скамейке; жонглирование двумя - тремя теннисными мячами, в различных исходных положениях, перебрасывания по различной траектории, перебрасывание одной рукой, ведение теннисного мяча на месте левой и правой рукой; ведение баскетбольного мяча пальцами рук. Броски в цель на точность теннисного мяча, волейбольного, баскетбольного, набивного из-за спины, прямо одной и двумя руками; верхняя волейбольная передача, балансирование гимнастической палкой и упражнения на ловлю и перехват палки; поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены и др. Комплекс производственной гимнастики.

Учащиеся должны уметь: выполнять нормативы из раздела ППФП. Выполнять комплекс производственной гимнастики.

Теоретические сведения

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина.

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание трудовых функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке.

Задачи физической культуры для обучающихся колледжа.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (цели, средства, формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время). Хорошее здоровье, разносторонняя общая физическая и профессионально-прикладная подготовленность - главные условия высокопроизводительного труда. Значение производственной гимнастики для повышения производительности труда. Физические упражнения для разных групп мышц.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Профилактика заболеваний. Отрицательное влияние вредных привычек на организм человека и борьба с ними. Правила и приемы самозакаливания и самомассаж.

Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма.

Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках. Меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Самостоятельное выполнение упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.

Учащиеся должны уметь: проводить разминку для различных групп мышц.

Тема 5. Социально-биологические психофизиологические основы физической культуры.

Учащиеся должны знать: Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система (опорно-двигательный аппарат, мышечная система, кровеносная и дыхательная системы, обмен веществ, нервная система, эндокринная система, репродуктивная система). Взаимодействие организма и внешней среды. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Биологические ритмы.

Тема 6. Современное олимпийское и физкультурно–массовые оздоровительные движения.

Учащиеся должны знать: Олимпийские игры Древней Греции. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире. Вологодские спортсмены-олимпийцы. Основные оздоровительные системы: дыхательные гимнастики, ритмическая гимнастика, шейпинг, аэробика, йога и др.

Учащиеся должны уметь: выполнять упражнения различных оздоровительных систем.

Тема 7. Самостоятельные занятия физической культурой и основы физического и спортивного совершенствования.

Учащиеся должны знать: Развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов из современных систем физического воспитания. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Способы регулирования массы тела. Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Правила самоконтроля - наблюдение за весом, режимом питания, сном, частотой пульса. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Тестирование.

Учащиеся должны уметь: Осуществлять контроль за физическими нагрузками во время индивидуальных занятий (самоконтроль). Использовать и подобрать корригирующие упражнения для своего типа телосложения. Подбирать и использовать упражнения для развития двигательных качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость). Составлять схему тренировочного занятия.

Тема 8. Специальные сведения.

Комплекс производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.

Учащиеся должны знать: Упражнения для производственной гимнастики. Физкультминутки. Правила игры в волейбол, баскетбол.

Учащиеся должны уметь: Составлять и проводить комплексы производственной гимнастики, физкультминутки. Судейство соревнований по волейболу, баскетболу.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивный зал, стадион.

Оборудование спортивного зала: гимнастические коврики, скамейки, стенки, резиновые амортизаторы. Перекладина навесная, штанга тренировочная, гантели, скакалки, теннисная сетка, маты гимнастические, различные мячи, фитболы, секундомеры. Аптечка для оказания медицинской помощи. Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура», комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания).

Технические средства обучения: мультимедийный компьютер, фотоаппарат.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка выполнения индивидуальных занятий
Знать: - основы здорового образа жизни.	Устный опрос