

Департамент образования Ярославской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области
Переславский колледж им. А. Невского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Профессия: 17544 «Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту
зданий»**

Форма обучения очная

**Срок реализации адаптированной основной программы
профессионального обучения**

1 год 10 месяцев,

**выпускников специальных (коррекционных) образовательных
учреждений**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основании рабочего учебного плана ГПОУ ЯО Переславского колледжа им. А.Невского по реализации адаптированной основной программы профессионального обучения выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений по профессии по ОК 016-94: **17544 «Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий».**

Организация-разработчик: ГПОУ ЯО Переславский колледж им. А.Невского

Разработчики:

Сударев Сергей Валерьевич – преподаватель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебной дисциплине предназначена для изучения физической культуры в ГПОУ ЯО Переславском колледже им. А.Невского, реализующем адаптированную основную программу профессионального обучения выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений по профессии ОК 016-94: **17544 «Рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий».**

Учебная дисциплина входит цикл общеразвивающих (коррекционных) предметов.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся **будет использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Основы адаптивной физической культуры – 4 час

1.1 Адаптивная физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента – 4 час

Социальные функции адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура в структуре профессионального образования.

Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие

Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

Раздел 2. Легкая атлетика – 22 час

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции – 6 час

Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).

Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения)

Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.)

Практические занятия

Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники выполнения специальных упражнений

Повышение уровня ОФП.

Закрепление знаний по правилам судейства.

Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Метание гранаты – 8 час

Овладение техникой бега на средние дистанции.

Совершенствование техники метания гранаты.

Повышение уровня ОФП.

Практические занятия

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование техники метания гранаты.

Тема 2.3. Бег на длинные дистанции – 6 час

Совершенствовать технику бега по дистанции.

Совершенствование техникой старта, стартового разбега, финиширования.

Разучивание комплексов специальных упражнений.

Практические занятия

Воспитание выносливости.

Тема 2.4. Выполнение контрольных нормативов – 2 час

Выполнение контрольного норматива: бег на 100 м.

Выполнение контрольного норматива: метание гранаты.

Выполнение К. Н. 3000м - юноши.500 – девушки.

Практические занятия

Совершенствование бега на короткие дистанции.

Совершенствование бега на средние дистанции.

Совершенствование бега на длинные дистанции.

Выполнение контрольных нормативов.

Раздел 3. Гимнастика – 44 час

Тема 3.1. Акробатические упражнения – 4 час

Отработка техники кувырка вперед, назад в группировке; Выполнение акробатической комбинации: кувырок вперед, назад, стойка на голове, сед в полушпагат.

Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры).

Практические занятия

Выполнение комбинации: кувырок вперед, назад, стойка на голове, сед в полушпагат.

Выполнение комплекса упражнений на гибкость, координацию движений.

Тема 3.2. Упражнения на гимнастических снарядах – 14 час

Отработка техники упражнений на перекладине; упражнений на брусьях; гимнастическом бревне.

развитие координации движений, равновесия, умений правильно использовать силы инерции при минимальной затрате мышечной силы

Выполнение технических элементов на гимнастических снарядах.

Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Тема 3.3. Опорные прыжки – 6 час

Отработка техники прыжков согнув ноги; прыжок ноги врозь; прыжок углом.

Выполнение ОРУ; ОРУ в парах.

Отработка комплексов производственной гимнастики.

Практические занятия

Выполнение упражнений на развитие физических качеств: силы, гибкости, координации.

Тема 3.4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах – 20 час

Выполнение кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гириями, штангой, работа на тренажерах.

Техника безопасности на занятиях.

Практические занятия

Организация и методика выполнения упражнений на развитие быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности обучающихся).

Раздел 4. Лыжная подготовка – 22 час

Тема. 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спуска в основной стойке – 7 час

Выполнение техники попеременного 2-х шажного хода.

Выполнение техники подъемов.

Применение изученных способов передвижения на учебном круге

Практические занятия

Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге

Обучение и закрепление техники подъема и спуска

Тема. 4.2. Техника одновременных ходов – 13 час

Овладение техникой одновременного двухшажного хода.

Овладение техникой одновременного одношажного хода.

Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге

Практические занятия

Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.

Воспитание выносливости.

Тема 4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход – 2 час

Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом»

Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.

Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.

Раздел 5. Баскетбол – 22 час

Тема 5.1 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места – 6 час

Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств.

Формирование ценностей ориентации и мотивации здорового образа жизни.

Практические занятия

Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.

Тема 5.2 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение -2 шага – бросок – 6 час

Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение- 2 шага - бросок».

Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.

Развитие логического мышления в баскетболе.

Практические занятия

Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага - бросок».

Тема 5.3 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола – 5 час

Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.

Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Закрепление техники выполнения среднего броска с места.

Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.

Практические занятия

Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.

Тема 5.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом – 5 час

Совершенствовать технику владения мячом

Выполнения контрольных нормативов: «ведение – 2 шага - бросок».

Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.

Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.

Практические занятия

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.

Раздел 6. Волейбол – 24 час

Тема 6.1 Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками – 6 час

Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.

Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.

Практические занятия

Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.

Тема 6.2 Техника верхней, нижней подачи и приема после нее – 6 час

Обучение технике верхней, нижней подачи и приема после нее.

Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.

Закрепление техники приема мяча с подачи двумя руками снизу на месте.

Совершенствование техники владения мячом в учебной игре.

Практические занятия

Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.

Тема 6.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов – 6 час

Обучение технике прямого нападающего удара.

Совершенствование техники изученных приемов.

Применение изученных приемов в учебной игре.

Практические занятия

Выполнение технических элементов в учебной игре.

Тема 6.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом – 6 час

Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой сверху, снизу.

Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.

Учебная игра с применением изученных положений.

Практические занятия

Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 35 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;

- спортивный инвентарь:
- Гантели;
- Тренажеры;
- Гири;
- Баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- Скакалки;
- Гимнастический конь, гимнастический козел, брусья параллельные, гимнастическое бревно, маты, гимнастический мостик.

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура 9-11кл. Ярославль 1998г.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.

5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.

6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр