

**Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Областной многопрофильный техникум»**

**Рабочая программа предмета
Физическая культура**

**по профессии 13450 «Маляр»
(профессиональная подготовка на базе специальных (коррекционных)
образовательных учреждений VIII вида)**

**р.п.Вознесенское
2018г.**

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии
преподавателей ООД

Протокол № 1
от « 31 » 08 2018г.

Председатель  /Г.И.Куванова/

Разработчик:

Куткин Андрей Николаевич – преподаватель физической культуры ГБПОУ Областной многопрофильный техникум

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Областной многопрофильный техникум»

Рабочая программа предмета «Физическая культура» профессии 13450 «Маляр» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии начального профессионального образования (далее НПО) 270802.10 Мастер отделочных строительных работ для профессиональной подготовки на базе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебного предмета учащийся должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения учебного предмета учащийся должен знать:

- о роли физической культуры в общественном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 60 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов
1	2		3
Раздел 1.	Легкая атлетика		8
Тема 1. Низкий старт	1	Техника безопасности Учить технике правильной постановке рук на асфальте	1
	2	Учить технике стартового разгона	1
	3	Учить технике выноса бедра	1
	4	Бег 30 и 100 м, кроссовый бег	1
Тема 2. Прыжок в длину с места	1	Учить технике приземления при прыжке в длину с места	1
	2	Учить технике отталкивания при прыжке в длину с места	1
	3	Учить технике разгона при прыжке в длину с места	1
	4	Закреплять технику прыжка в длину с места	1
Раздел 2.	Волейбол		16
Тема 1. Прием и передача двумя руками снизу и сверху	1	Учить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками снизу	1
	2	Учить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками снизу	1
	3	Учить технике завершающему движению кисти при передачи двумя руками снизу	1
	4	Учить технике правильной постановке рук и ног при передачи двумя руками сверху	1
	5	Учить технике правильному выходу под мяч при передачи двумя руками сверху	1
	6	Учить технике завершающему движению кисти при передачи двумя руками сверху	1
	7	Закреплять технику передачи сверху и снизу	1
	8	Закреплять технику передачи сверху и снизу	1
Тема 2. Нижняя прямая подача	1	Учить технике подбрасывания мяча при нижней прямой подаче	1
	2	Учить технике удара по мячу при нижней прямой подаче	1
	3	Учить технике замаха при нижней прямой подачи	1
	4	ПУчить технике замаха при нижней прямой подачи	1
Тема 3. Верхняя	1	Учить технике подбрасывания мяча при верхней прямой подаче	1
	2	Учить технике удара по мячу при верхней прямой подаче	1

подача	3	Учить технике работы ног при верхней прямой подаче	1
	4	ПУчить технике работы ног при верхней прямой подаче	1
Раздел 3.	Баскетбол		12
Тема 1. Ведение мяча	1	Учить технике постановки рук на мяч	1
	2	Учить технике работы рук при отталкивании мяча	1
	3	Учить технике поочередному ведению правой и левой рукой	1
	4	ПУчить технике поочередному ведению правой и левой рукой	1
Тема 2. Бросок двумя руками от груди	1	Учить технике работе рук при броске двумя руками от груди	1
	2	Учить технике работе ног при броске двумя руками от груди	1
	3	Учить технике согласованной работе рук и ног при броске двумя руками от груди	1
	4	ПУчить технике согласованной работе рук и ног при броске двумя руками от груди	1
	5	Броски со штрафной линии	1
	6	Броски с двух шагов	1
	7	Броски с 6 точек	1
	8	Броски с трехочковой линии	1
Раздел 4.	Лыжная подготовка		8
Тема 1. Попеременный двухшажный ход	1	Учить технике постановки рук и ног	1
	2	Учить технике скольжения	1
	3	Учить технике отталкивания палками	1
	4	ПУчить технике постановки рук и ног	1
	5	ПУчить технике скольжения	1
	6	ПУчить технике отталкивания палками	1
	7	Закреплять технику попеременно двухшажного хода	1
	8	Закреплять технику попеременно двухшажного хода	1
Раздел 5.	Гимнастика		16
Тема 1. Кувырок вперед и назад	1	Учить технике постановки рук при кувырке вперед и назад	1
	2	Учить технике группировки при кувырке вперед и назад	1
	3	Учить технике положения головы при группировки	1
	4	ПУчить технике постановки рук при кувырке вперед и назад	1

	5	ПУчить технике группировки при кувырке вперед и назад	<i>1</i>
	6	ПУчить технике положения головы при группировки	<i>1</i>
	7	3 технику кувырка вперед и назад	<i>1</i>
	8	3 технику кувырка вперед и назад	<i>1</i>
Тема 2. Стойка на голове	1	Учить технике постановки рук и головы при стойке на голове	<i>1</i>
	2	Укреплять мышцы брюшного пресса	<i>1</i>
	3	Укреплять мышцы спины	<i>1</i>
	4	ПУчить технике постановки рук и головы при стойке на голове	<i>1</i>
	5	ПУкреплять мышцы брюшного пресса	<i>1</i>
	6	ПУкреплять мышцы спины	<i>1</i>
	7	3 технику стойке на голове	<i>1</i>
	8	3 технику стойке на голове, зачет	<i>1</i>
Всего:			60

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Реализация программы предмета Физическая культура требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Технические средства обучения:

стенд «Техника безопасности на занятиях»

стенд «Нормативы для обучающихся по физической культуре»

- инвентарь по физической культуре

Перечень литературы

Основная:

1. Физическая культура учебник./ Захарова Л.В., Люлина Н.В., Кудрявцев М.Д 2015. – (Электронный учебник).

Дополнительная:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – (Электронный учебник).