

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Петъяльская средняя общеобразовательная школа»
Волжского района Республики Марий Эл

Рассмотрено на заседании: Согласовано:
МО учителей Заместитель директора по
Протокол №1 от 29.08.2025г. УВР: С.А.Чикаева
Руководитель: Ю.А.Власов 29.08. 2025 г.

Утверждаю:
И.о.директор школы:
МОУ «Петъяльская СОШ»
А.А.Андреева
Приказ № 119 от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура

по программам профессиональной подготовке
по профессиям рабочих, должностям служащих
по профессии 119601 «ШВЕЯ»

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на базе выпускников
школ, обучающихся по программе VIII вида, без получения среднего общего
образования сроком обучения 10 месяцев

Петъял, 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с «Положением об организации профессиональных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида в государственных учреждениях начального профессионального образования и среднего профессионального образования Республики Марий Эл» для профессиональной подготовки квалификационных рабочих профессий **19601 Швея**, Единым тарифно-квалификационным справочником работ и профессий рабочих, стандартом РФ ОСТ 9 ПО 02.32.22 -2002 «Оператор швейного оборудования»

Организация- разработчик: Муниципальное общеобразовательное учреждение «Петъяльская средняя общеобразовательная школа» Волжского района Республики Марий Эл.

Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре с обучающимися коррекционных групп в школьных учреждениях.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

1. Укрепление здоровья;
2. Подготовка к трудовой деятельности;
3. Сдача норм ГТО;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

1. Основы здорового образа жизни;
2. Основы методики самостоятельных занятий;
3. Необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду;

уметь:

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнять контрольные нормативы с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;

Программа содержит теоретическую и практическую части.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность.

Практическая часть предусматривает учебно-тренировочные занятия, которые содействуют развитию физических качеств, укреплению здоровья обучающихся.

Для организации учебно-тренировочных занятий в программе кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжная подготовка) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта: армрестлинг, атлетическая гимнастика, перетягивание каната.

Тематический план

№	Наименование темы	Количество часов	
		60	
1.	Теоретическая часть	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	3. Самоконтроль учащихся.		
	4. Физическая культура в профессиональной деятельности		
	Итого	4	
	Практическая часть		
1.	Легкая атлетика	16	
2.	Спортивные игры.	16	
3.	Лыжная подготовка.	8	
4.	Гимнастика.	8	
5.	Нетрадиционные виды спорта.	8	
	Итого:	60	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ВВЕДЕНИЕ

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 (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 содержания. 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 и 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.

Практическая часть

Учебно- тренировочная. При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации к занятием по тому или иному виду спорта.

1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400; бег по прямой различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивание, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2.Лыжная подготовка Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Переход с одновременных лыжных 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 5 км (девушки) и до 8 км(юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3.Гимнастика Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость , равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем(девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции

нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

4. 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.

Из выше перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол *Исходное положение(стойки), перемещение, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед с последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности в игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.*

Баскетбол *Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину(с места, в движении, прыжком), выравнивание и выбивание(приемы овладения мячом), прием техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.*

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол(для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

Нетрадиционные виды спорта

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Армспорт Развивает силовые и скоростно-силовые качества, быстроту реакции, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно.

Перетягивание каната Развивает сложно-координационные движения, психофизические навыки, предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение работать в команде.

Условия реализации учебной программы «Физическая культура»

Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия кабинета физвоспитания в который входят: спортивный зал, тренажерный зал со всеми вспомогательными помещениями (раздевалки, туалеты, душевые и т.д), открытая спортивная площадка с наличием легкоатлетических, гимнастических снарядов, беговой дорожки, площадки для игры в футбол, волейбол.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи волейбольные 20шт.
2. Мячи футбольные 10шт.
3. Мячи баскетбольные 20шт.
4. Маты гимнастические 10шт.

Комплект атлетических тренажеров:

Лыжный инвентарь 50 комплектов

Технические устройства:

мультимедийный проектор; экран; компьютер.

Список используемых источников

Для обучающихся

- Лях В.И., Знадевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. –М.,2005.
Решетников Н.В. Физическая культура. –М.,2002.
Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. Пособия для студентов СПО. –М.,2005

Для преподавателей

- Барчуков И.С. Физическая культура. –М.,2003.
Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. –М.,2006.
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.
Вайнер Э.Н. Валеология.-М.,2002.
Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум.-М.,2002.
Дмитриев А.А. Физическая культура с специальным образованием.-М.,2006.
Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина.-М.,2002.
Туревский И.М. Самостоятельная работа для студентов факультетов физической культуры.-М.,2005.
Хрущев С.В. Физическая культура детей заболевание органов дыхания: учеб. Пособие для вузов.-М.,2006