

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Лечебная физическая культура»
профессионального обучения лиц с ОВЗ
по профессии 19601 Оператор швейного оборудования

р.п Чунский
2023г

Рабочая программа учебной дисциплины «Лечебная физическая культура» разработана на основе установленных квалификационных требований (квалификационной характеристики), комплекта учебной документации для профессиональной подготовки рабочих по профессии 19601 Оператор швейного оборудования, допущенной Министерством образования Российской Федерации в качестве примерной учебно-программной документации для профессиональной подготовки рабочих (Протокол №3 от 17 марта 2004г.), учебного плана ГБПОУ ИО ЧМТ по программе профессионального обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Организация – разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Чунский многопрофильный техникум»

Разработчик: Дубровина М.В, руководитель физического воспитания ГБПОУ ИО ЧМТ

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для подготовки рабочих из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья по профессии 19601 Оператор швейного оборудования.

Цель изучения курса-подготовка рабочих обладающих знаниями основных составляющих здорового образа жизни является поддержание оптимального уровня здоровья данной категории обучающихся, стабилизация, коррекция сопутствующих заболеваний и предупреждение их возможного прогрессирования.

- Овладение обучающимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории обучающихся, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.
- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).
- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

Программа предусматривает

- формировать знания, двигательные умения и навыки, необходимые для выполнений упражнений по лечебной физкультуре;
- способствовать охране и укреплению физического и психического здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
- формировать у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- способствовать формированию восприятия собственного тела и осознанию своих физических возможностей и ограничений;
- способствовать профилактике соматических нарушений;
- обеспечивать исключение стрессовых состояний в процессе занятий лечебной физкультурой;

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

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

	Должен знать	Должен уметь
1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2	Основы здорового образа жизни.	

2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

№ темы и урока	Наименование тем и уроков	часы
1	Техника безопасности на уроках физической культуры детей с ограниченными возможностями	1
2	Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека	1
3	Задачи, содержание и формы физической культуры	1
4	Оздоровительная направленность видов спорта, как характеристика	1
5	Гигиена	
Легкая атлетика		
6	Ходьба, бег на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук, изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы	1
7	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. Бег 100 метров на результат	1
8	Освоение техники бега низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции. финиширование	
9	Освоение техники эстафетного бега. 4*100, 4*400	1
10	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки с доставанием подвешенных предметов	1
11	Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия	1
12	Практическая работа. Прыжки в длину с места толчком двух ног	1
13	Бег 1000 метров с учетом времени	1
Волейбол		
14	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	1
15	Передачи двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево	1
16	Передачи мяча во встречных колоннах	1
17	Верхние передачи 5-2-4, 1-4-2	1
18	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад	1
19	Прием мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 2-1	1
20	Прием мяча снизу двумя руками на месте индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
21	Командные тактические действия в защите и нападении	1
22	Исходные положения(стойки, перемещения, бег, скачок вперед и сторону, скрестным шагом)	1
23	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
24	Остановки (порот назад, бросок, полет, перекат)	1

25	Техника поворотов	1
26	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после входа в сторону)	1
27	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения в прыжке)	1
28	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая	1
29	Совершенствование подачи мяча: верхняя боковая, прямая	1
30	Учебная игра волейбол с упрощенными правилами	1
Гимнастика		
31	Строевые команды	1
32	Перестроение на месте и движении Смыкания и размыкания	1
33	ОРУ без предметов	1
34	ОРУ с предметами (гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой, со скакалкой)	1
35	ОРУ в парах	1
36	ОРУ на гимнастической стенке	1
Баскетбол		
37	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	1
38	Средняя и низкая стойка.	1
39	Остановка двумя шагами и прыжком	1
40	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
41	Повороты различными способами	1
42	Передача и ловля двумя руками от груди на месте и в движении	1
43	Передача мяча из-за головы и ловля	1
44	Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении	1
45	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1
46	Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой	1
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
48	Практическая работа. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	1
49	Практическая работа. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника	1
50	Практическая работа. Броски мяча из-за «трапеции» и шестиметровой линии Практическая работа. Игра на счет	1
Лыжная подготовка		
51	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1

52	Ступающий и скользящий шаг	1
53	Попеременный двухшажный	1
54	Техника одновременных бесшажных, одношажных и двухшажных ходов	1
55	Техника классических ходов	1
56	Подъем «лесенкой» и «елочкой»	1
57	Торможение при спуске «плугом» и «упором»	1
58	Повороты переступанием на месте и в движении	1
59	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага	1
60	Совершенствование техники попеременного двушажного хода	1
61	Совершенствование техники классических ходов	1
62	Совершенствование спусков и подъемов (лесенка , елочка)	1
63	Совершенствование техники торможения плугом и упором	1
64	Практическая работа Прохождение дистанции 3- км юноши 2 км девушки	1
Гимнастика		
65	Строевые команды	1
66	Перестроение на месте и в движении Смыкания и размыкания	1
67	ОРУ без предметов	1
68	ОРУ с предметами(гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой, со скакалкой)	1
69	ОРУ в парах	1
70	ОРУ на гимнастической стенке	1
71	Музыкальная композиция упражнений на растягивание	1
72	Музыкальная композиция силовых упражнений	1
73	Танцевальные и прыжковые упражнения	1
74	Группировки и перекаты	1
75	Кувырки вперед и назад	1
76	Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «Мост» из положения лежа и стоя	1
77	Практическая работа. Комбинация из изученных элементов	1
Спортивные игры «Волейбол»		
78	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	1

79	Передачи двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево	1
80	Передачи мяча во встречных колоннах	1
81	Верхние передачи 5-2-4, 1-4-2	1
82	Подачи мяча. Верхняя прямая	1
83	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад	1
84	Прием мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 2-1	1
85	Прием мяча снизу двумя руками на месте индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
86	Командные тактические действия в защите и нападении Игра на счет	1
Баскетбол		
87	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм	1
88	Стойки и перемещения. Средняя и низкая стойка.	1
89	Остановка двумя шагами и прыжком	1
90	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
91	Повороты различными способами	1
92	Передача и ловля двумя руками от груди на месте и в движении	1
93	Передача мяча из-за головы и ловля	1
94	Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении	1
95	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1
96	Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой	1
97	Практическая работа. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	1
98	Практическая работа. Броски мяча из-за «трапеции» и шестиметровой линии Практическая работа. Игра на счет	1
Легкая атлетика		
99	Ходьба, бег на носках, пятках, в полуприседе, с различным положением рук, изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через предметы	1
100	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью. Бег 100 метров на результат	1
101	Бег 3*10	1
102	Эстафетный бег	1
103	Бег 1000 метров с учетом времени, 2000 метров	1
104	Зачет. Бег 3000 метров с учетом времени	1
Итого:	Физическая культура 1-2 сем	104ч

Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни		
	Содержание учебного материала	1
105	Задачи, содержание и формы физической культуры	1
106	Оздоровительная направленность видов спорта, их характеристика	1
107	Правила самоконтроля и техники безопасности при занятиях физической культурой	1
Волейбол	Содержание учебного материала	1
108	Передачи двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево	1
109	Передачи мяча во встречных колоннах	1
110	Верхние передачи 5-2-4, 1-4-2	1
111	Передачи двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево	1
112	Передачи мяча во встречных колоннах	1
113	Верхние передачи 5-2-4, 1-4-2	1
114	Практическая работа. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад	1
115	Прием мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 2-1	1
116	Практическая работа. Верхняя прямая подача	1
117	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении	1
118	Практическая работа. Командные тактические действия в защите и нападении	2
119	Эстафеты с мячами	2
120	Практическая работа. Учебно-тренировочные игры	2
Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	
121	Ступающий и скользящий шаг	1
122	Попеременный двухшажный	2
123	Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ход	1
124	Подъем «лесенкой» и «елочкой»	1
125	Торможение при спуске «плугом» и «упором»	2
126	Повороты переступанием на месте и в движении	1
127	Практическая работа. Выполнение элементов лыжной подготовки в зависимости от рельефа местности	2

128	Эстафеты «Лыжные гонки»	1
129	Практическая работа. Прохождение дистанции 3-5 км	1
Баскетбол	Содержание учебного материала	
130	Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1
131	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты различными способами	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры, её техники и тактики. Закрепление и совершенствование изученных приёмов в спортивных секциях.	
132	Передача и ловля двумя руками от груди на месте и в движении	1
133	Передача и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении	1
134	Передача мяча из-за головы и ловля	1
135	Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении	1
136	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении	1
137	Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой	1
138	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1
139	Практическая работа. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	1
140	Практическая работа. Броски мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника	1
141	Практическая работа. Броски мяча из-за «трапеции» и шестиметровой линии Практическая работа. Игра на счет	1
142	Эстафеты с мячом	1
143	Учебная игра «Баскетбол» с упрощением	1
144	Итог: Дифференцированный зачет	1
	3-4 семестр	40
Итого:		144 часа

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; навесной турник - брусья Атлет, турник навесной, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, пистолет спортивный, секундомеры, скакалка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, конь гимнастический, мат гимнастический, обручи, мячи набивные, Фитнесс бол набивной мяч 1 кг, 2 кг, 4 кг, 5 кг, мячи для метания, гантели (8 кг, 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг), тренажер Ровер Твистор для рук 20, 30 кг, эспандер, эспандер восьмерка, эспандер с ручками, утяжелитель 0,5 кг, 1 кг, кегли, динамометры, бита, ворота для мини-футбола, турник стационарный, шведская стенка, гиря 16 кг, гиря 24 кг, канат для перетягивания, маты спортивные, скамья для пресса, тренажер для мышц SE9105, тренажер для пресса, скамья для пресса ET-101, весы, граната, лыжи, массажная поверхность фруктовокрик, мяч прыгун гимнастический с ручками, стол теннисный, сетка теннисная мяч теннисный, большой, мяч теннисный малый, доска шахматная, шашки.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

Стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные или электронные образовательные и

информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2015

2. Решетников Н.В. Физическая культура (16-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2016

2. Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от

07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от

25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от

05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с

изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1. Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2013

2. Литвинов А. А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014

3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

4. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью

Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М.:2013

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Электронная библиотечная система -<https://www.book.ru/>

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» КноРус 2016
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» КноРус 2016

Интернет ресурсы

1. <http://minstm.gov.ru>-Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

2. <http://www.edu.ru>- Федеральный портал «Российское образование»:

<http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>-Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

3. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России

<http://goup32441.narod.ru> - Сайт: Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова.-6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими и профессиональными компетенциями в области физической культуры:

Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
 - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах,
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.

- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Уметь выполнять упражнения: – сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 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); – бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.