

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Сибирский авиационный кадетский корпус им. А.И. Покрышкина
(школа-интернат)»

Согласованно.
Зам.директора по УВР
_____ И.Ю.Бояркина
«__»_____2024г

Утверждаю.
Директор ГБОУ НСО «САКК
им. А.И. Покрышкина»
_____ В.М. Горелкин
Приказ №__ от «__»_____2024г

Рабочая программа

учебного предмета «Профессионально-прикладная физическая подготовка» для 11 классов основного среднего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель В.Ю.Ширин
учитель физической культуры

Новосибирск - 2024

Вводная часть

Цель и задачи дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка».

Целью изучения дисциплины у специалистов является овладение основными моторными навыками оздоровительной гимнастики и профессионально-прикладной физической подготовки с учётом принципов демократизации и гуманизации образования, всестороннего и гармоничного развития личности, в том числе оздоровительной направленности занятий для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- раскрыть понимание социальной значимости целенаправленной физической подготовки, ее роли в развитии личности и самореализации в профессиональной деятельности;
- дать знания биологических, педагогических, психологических, социальных и других научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- обеспечить формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- создать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое, психическое и социальное благополучие, в том числе в условиях чрезвычайных обстоятельств и явно выраженного негативного воздействия внешних факторов, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- сформировать необходимые условия для приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- заложить основы для творческого и методически обоснованного использования средств физической культуры в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы прикладной физической культуры, системы упражнений оздоровительной гимнастики;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;
- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;
- сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- следовать ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

- навыками физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Знать:

- правила проведения соревнований по пожарно-прикладному спорту;
- правила поведения при угрозе пожара.

Уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования;

Владеть:

- комплексом мер по обеспечению личной безопасности при непосредственной угрозе пожароопасной ситуации, основу которого составляют специальные двигательные навыки;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Знать:

- правила поведения при угрозе жизни и здоровью граждан при возникновении пожара.

Уметь:

- организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.

Владеть:

- методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Знать:

- правила поведения при пожаре в разных общественных местах.

Уметь:

- сочетать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Владеть:

- техникой пожарно-прикладного спорта, страховки и само страховки.
- техникой практического использования подручных средств.

Знать:

- методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и эффективности применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.

Владеть:

- методами само регуляции психического состояния в экстремальных условиях.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Объём программы по видам занятий (в часах)

<i>Объём дисциплины</i>	<i>Всего</i>
Общая трудоёмкость предмета	34
Лекционные занятия	2
Практические занятия:	24
общая физическая подготовка	8
основы техники штурмовой лестницы	10
основы техники прохождения полосы препятствий	10
Контрольные испытания	4

Общая физическая подготовка (8 часов)

Тема 1. Обучение развивающим и корригирующим упражнения (2 часа)

Упражнения, направленные на формирование осанки, развитие физических качеств и общую координацию движений, выполняемые в различных положениях и в передвижении. Комплексы упражнений, формирующих общие двигательные навыки.

Тема 2. Обучение профилактическим и оздоровительным комплексам упражнений (3 часа)

Комплексы упражнений, направленные на предупреждение и снижение степени негативных воздействий трудовой деятельности (общая гиподинамия, стрессы, вынужденные физические перенапряжения в статическом положении), реабилитацию опорно-двигательного аппарата и основных физиологических систем организма.

Тема 3. Обучение дыхательным и психорегулирующим упражнениям (3 часа)

Комплексы дыхательных упражнений развивающего и гармонизирующего направления. Специальные упражнения и способы дыхания, обеспечивающие нормализацию деятельности систем организма при интенсивной физической работе. Упражнения, направленные на регулирование психологического состояния и повышение уровня мобилизационных способностей.

Основы техники штурмовой лестницы (10 часов)

Тема 1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона (3 часа)

Освоения навыка установки стартовых колодок. Разучивание правильного положения рук на линии старта и выполнения команды «ВНИМАНИЕ». Выполнение стартового разгона и бега по дистанции.

Тема 2. Обучение технике постановки ног и восхождения по штурмовой лестнице (4 часа)

Разучивание правильного подхода к штурмовой лестнице, для постановки ноги и захвата руками. Разучивание способа восхождения по штурмовой лестнице через одну ступень.

Тема 3. Обучение технике входа в окно пожарной башни и финиширования (3 часа)

Разучивание техники отталкивания от штурмовой лестницы при входе в окно пожарной башни. Разучивание техники входа в пожарную башню. Разучивание техники приземления на финишные пластины.

Основы техники прохождения полосы препятствий (10 часов)

Тема 1. Обучение технике преодоления стены и бега по буму с соединением пожарных рукавов (3 часа)

Разучивание техники постановки рук и ног для преодоления стены. Разучивание техники захвата пожарных рукавов и бега по буму. Разучивание техники соединения пожарных рукавов между собой.

Тема 2. Обучение технике подхода к разветвителю и соединения его с пожарным рукавом (4 часа)

Разучивание правильного положения руки с пожарным рукавом. Разучивание самого соединения с разветвителем (правильное размещение самого разветвителя).

Тема 3. Обучение техники соединения ствола с пожарным рукавом и финиширование (3 часа)

Разучивание навыка соединения, сохраняя высокую скорость бега, ствола с пожарным рукавом. Разучивание самого этапа финиширования.

Примерные темы письменных работ (рефератов) для кадет, временно освобожденных от занятий.

1. История возникновения пожарной охраны.
2. Развитие пожарной охраны в России.
3. МЧС – структура, особенности, задачи.
4. Средства противопожарной безопасности.
5. Гипокинезия и гиподинамия.
6. Влияние направленной физической тренировки на физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма.
7. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
8. Тренировка как единственная научно-обоснованная концепция управления развитием двигательного потенциала человека.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, цели и задачи самоконтроля.
10. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
12. Оценка тяжести нагрузки по объективным показателям.
13. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.
14. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
15. Характеристика нетрадиционных систем физических упражнений.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная:

1*. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник / И.С. Барчуков; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 4-е изд. испр. – М.: Академия, 2013. – 525 с.

2*. Ярушин, С.А. Физическая культура в системе образования: Учеб. пособие / С.А. Ярушин, Т.Г. Мутовкина, В.В. Рыбаков. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2012. – 190 с.

б) дополнительная:

3*. Байчурина, А.Ш. Основы физкультурного образования студентов: тексты лекций / А.Ш. Байчурина, С.А. Ярушин. – Челябинск: Челяб. гос. ун-т, 2007– 65 с.

4*. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.:Академия, 2009. – 528 с.

5*. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения: монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.

6. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура»: учеб.-метод. пособие / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. Тюмень: Изд-во «Вектор-Бун», 2006. – 82 с.

7*. Шапошникова, М.В. Комплексная аэробика с оздоровительной направленностью: учеб.-метод. пособие для самост. работы студентов нефизкультурных вузов / М.В. Шапошникова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2010. 83 с.