

Департамент образования и науки Костромской области
областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Шарьинский политехнический техникум Костромской области»

Рассмотрено:
на заседании ЦМК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель ЦМК
_____ Н.С. Мякишева

Согласовано:
Зам.директора по УМР
_____ Д.А. Земскова
«__» _____ 201__ г.

Утверждено:
Приказом № 202
«28» августа 2012 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОБД 08. «Физическая культура»

Профессия: 190623.01 «Машинист локомотива»

Срок обучения – 6 года 5 месяцев.
Количество часов – 258 часов

Разработчик:
Преподаватель ОГБОУ СПО «Шарьинский
политехнический техникум Костромской
области» _____ А.В.Баев

Шарья, 2012 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует федеральному компоненту государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с примерной программой учебной дисциплины **Физическая культура** для профессий НПО/специальностей СПО, одобренной ФГУ «ФИРО» 10.04.2008 г. и рекомендованной Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008 г.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям НПО **270802.10 «Мастер отделочных строительных работ», 190631.01 «Автомеханик», 140446.03 «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования».**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа реализуется в пределах освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы НПО по профессии 270802.10 «Мастер отделочных строительных работ» с получением среднего (полного) общего образования, разработана в соответствии с требованиями ФГОС НПО/СПО. Рабочая программа предназначена для реализации ФГОС НПО/СПО в части реализации среднего (полного) общего образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Программа «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих целей:

- 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 системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, по физической подготовке.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
Теоретические занятия	8
Практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
Итоговая аттестация в форме: <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	
1	2	3	4	
Тема 1. Теория.	Содержание учебного материала	8		
	1 Задачи, средства и формы физического воспитания в техникуме.	1		
	2 Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся.	1	3	
	3 Режим дня обучающихся, его значение и особенности.	1		
	4 Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков.	1		
	5 Значение занятий физической культурой для поддержания высокой работоспособности организма человека.	1		
	6 Гигиенические требования к местам занятия физической культурой.	1		
	7 Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой.	2		
	Самостоятельные занятия:	7		
	1 Составить комплекс оздоровительной гимнастики;	2		
	2 Сообщение на тему: «Здоровый образ жизни и Я».	2		
	3 Реферат на тему: «Организация самостоятельных занятий физической культурой.»	3		
	Тема 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	28	
		1 Спортивная ходьба.	1	3
2 Бег на короткие дистанции.		2		
3 Бег на средние дистанции.		2		
4 Бег на длинные дистанции.		2		
5 Прыжки в высоту с разбега.		2		
6 Прыжки в длину с разбега.		2		
7 Метание гранаты.		2		
8 Толкание ядра		2		
9 Эстафетный бег.		2		
10 Правила соревнований по легкой атлетике		1		
11 Кроссовая подготовка.		10		

	Самостоятельная работа:		16	
	1	Упражнения для развития прыгучести (прыжки на одной ноге, многоскоки, подскоки, прыжки со скакалкой и т. д.).	3	
	2	Кроссовая подготовка.	13	
Тема 3.1. <i>Спортивные игры - баскетбол.</i>	Содержание учебного материала		22	
	1	Правила игры в баскетбол. Судейство. Организация и проведение соревнований.	2	3
	2	Техника игры в баскетбол: -ведение мяча; -передачи мяча на месте и в движении; -ловля мяча одной, двумя руками; -броски мяча с места с различных дистанций; -броски мяча с передачи партнера и после ведения; -отбор мяча у соперника.	12	
	3	Тактика игры в баскетбол: -индивидуальные действия в нападении и защите; -групповые взаимодействия в нападении и защите; -командные взаимодействия в нападении и защите.	8	
	Самостоятельная работа:		8	
	1	Участие в первенстве техникума по баскетболу.	8	
Тема 3.2. <i>Спортивные игры - волейбол.</i>	Содержание учебного материала		22	
	1	Правила игры в волейбол. Судейство. Организация и проведение соревнований.	2	3
	2	Техника игры в волейбол: -верхний и нижний приём мяча; -передачи мяча сверху и снизу двумя руками на партнёра на месте и в прыжке; -верхняя и нижняя подачи мяча; -прямой нападающий удар в зоны 1,5,6; -обманный нападающий удар.	12	
	3	Тактика игры в волейбол: -одиночное и групповое блокирование; -игра в нападении со второй передачи из зоны 3 и 2 игроками передней линии; -игра в нападении с первой передачи; -страховка при игре в защите при атаке команды соперника; -страхование при игре в нападении; -учебная игра.	8	

	Самостоятельная работа:		8	
	1	Участие в первенстве техникума по волейболу.	8	
Тема 4. Гимнастика.	Содержание учебного материала		24	
	1	Упражнения на перекладине (юноши): - подтягивание; -размахивание в висе; -подъем переворотом в упор, подъем в упор силой; -оборот назад в упоре, мах дугой из упора; -соскоки: махом вперед и назад с поворотом на 90 и 180 градусов. Упражнения на брусках (разновысоких) (девушки): - размахивания изгибами на верхнее жерди, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, из виса лежа выход в сед на бедре на нижней жерди, сед углом, из седа соскок прогнувшись с поворотом на 180 градусов; - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, из виса толчком двух ног переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 180 градусов.	6	
	2	Упражнения на брусках (параллельных) (юноши): -сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; -размахивание в упоре на руках, подъем махом вперед, разгибом в сед ноги врозь; -кувырок согнувшись ноги врозь; -стойка на плечах; -соскоки: махом вперед и назад с поворотом на 180 градусов. Упражнения на бревне (девушки): -ходьба на носках, «шаг польки»; -поворот в приседе на носках на 180 градусов; -прыжки на одной, прыжки со сменой ног; -равновесие на одной; -махом вперед правой поворот налево на 180 градусов; -сед углом; -соскоки: прогнувшись ноги врозь; из упора стоя на колене махом свободной ноги, прогнувшись ноги вместе.	6	

	3	Акробатика (юноши): -кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 метра на горку матов; -стойка на голове и руках, стойка на руках; -соединение кувырков; -переворот в сторону с 2-3 шагов разбега; -соединение изученных элементов в комбинации. Акробатика (девушки): -кувырок вперед, назад из разных и.п.; -«мост» из положения лежа, стоя с помощью; -равновесие на одной; -стойка на руках с помощью; -переворот в сторону с 2-3 шагов разбега; -соединение элементов.	6	
	4	Опорные прыжки (юноши). «Козёл» в длину (высота снаряда 120-125 см): -прыжок ноги врозь; -прыжок согнув ноги. Опорные прыжки (девушки). «Козёл» в ширину (высота снаряда 110-115): -прыжок ноги врозь, прыжок согнув ноги; -прыжок углом толчком одной.	6	
	Самостоятельная работа:		20	
	1	Упражнения на пресс.	3	
	2	Упражнения на гибкость.	2	
	3	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	
	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	
	5	Упражнения на растяжку.	2	
	6	Прыжки со скакалкой.	2	
	7	Приседания на двух ногах.	2	
	8	Подтягивание на перекладине.	3	
	9	Сгибание рук в упоре на брусьях (параллельных).	2	
Тема 5.	Содержание учебного материала		30	
<i>Лыжная подготовка.</i>	1	Выбор и подготовка лыжного инвентаря.	2	3
	2	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода.	1	
	3	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1	
	4	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1	

	5	Ознакомление с техникой одновременного 2-х шажного хода.	1	
	6	Совершенствование техники коньковых ходов.	5	
	7	Изучение и совершенствование техники подъёмов «ёлочкой» и «полуёлочкой»	3	
	8	Спуски в основной и низкой стойках.	2	
	9	Торможение при спусках «плугом», упором.	2	
	10	Повороты при спусках упором, переступанием.	2	
	11	Прохождение на лыжах дистанции от 1 до 8 км.	10	
	Самостоятельная работа:		20	
	1	Ходьба на лыжах.	12	
	2	Катание на коньках.	8	
Тема 6. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала		18	
	1	Дозировка нагрузки и интервалов отдыха между выполнением упражнений.	1	3
	2	Упражнения со штангой.	2	
	3	Упражнения с гантелями.	2	
	4	Упражнения на тренажёрах.	2	
	5	Упражнения на пресс.	2	
	6	Упражнения на развитие гибкости.	2	
	7	Упражнения на растяжку.	2	
	8	Упражнения на расслабление и осанку.	2	
	9	Упражнения с гириями: толчок и рывок гирь (16 кг, 24 кг).	2	
	10	Прыжки со скакалкой.	1	
		Самостоятельная работа:		3
	1	Составить комплекс упражнений атлетической гимнастики	3	
Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала		18	
	1	Гимнастика: -упражнения с гантелями, парные упражнения с сопротивлением, силовые упражнения на снарядах, упражнения с отягощением, упражнения в лазании по вертикальной и горизонтальной лестнице и вертикальному канату, упражнения на бревне.	4	3
	2	Спортивные игры: -элементы баскетбола, волейбола и настольного тенниса, направленные на совершенствование зрительной и тактильной чувствительности.	6	
	3	Лыжная подготовка: -ходьба с изменением направления движения, подъемы и спуски, повороты и торможение, прохождение длинных дистанций.	4	

	4	Тренировка и выполнение контрольных нормативов по ППФП.	4	
	Самостоятельная работа:		4	
	1	И.П. наклон вперед, гантели (6 кг-юноши, 4 кг-девушки) вперед, отвести гантели в сторону и вернуться в И.П.	2	
	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на пальцах.	2	
Дифференцированный зачет по «физической культуре».			2	
			ВСЕГО:	258

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные), скакалки, гимнастические палки, обручи, гранаты (500гр, 700гр), ядра (4кг, 5кг), шведская лестница, гимнастические маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, бревно, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, тренажер для ног, шведская лестница, перекладина, брусья, штанги, помост, гири, гантели, станок для упражнений на пресс и гибкость, зеркала.

Технические средства обучения: экран, проектор, секундомеры, табло механическое, рулетка 50м, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Для обучающихся:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.-М.,2005.

Решетников Н.В. Физическая культура. - М.,2002.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев- Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО.-М.,2011.

Для преподавателей:

Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.,2008.

Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры. - М.,2003.

Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.,2009.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М.,2006.

Щербина В.А. Пособие физкультурному работнику. - Киев,2008.

13

Бишаева А.А.,Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов ВУЗов в 3 частях. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью. - Кострома,2003.

Методические рекомендации: здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе. Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. - М.,2002.

Зациорский М.Ф. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики физического воспитания. - М.,2009.

Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.,2005.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. - М.,2004.

Виноградов Г.П. Атлетизм. Теория и методика тренировки. Учебник для ВУЗов. - М.,2009.

Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика. - М.,2008.

Дронов В.Я. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие. - М.,2005.

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

Интернет ресурсы:

<http://window.edu.ru/windowcatalog/pdf2txt?pid=1564>.

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>.

<http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2object77521.html>.

http://scool16-kovylkino.narod.ru/files/uchebno_vospit_proces.doc.

http://www.gimnaziya5.ru/attach/obrazovatel'naya_programma.doc.

http://www.book-ua.org/files/textbooks/1_03_2008/tb0104/hm.

http://kn/kture/kharkov/ua/entrant_plans.php? type=series&lang-RU&speciality=%CF%C8.

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 учащимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
--использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; --выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, по физической подготовке.	Учебный диалог. Опрос, показ. Показ, тренировка. Показ, опрос, апробация. Проведение внутритехникумских спортивных мероприятий.
Знать	
-- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -- основы здорового образа жизни; -- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Учебный диалог. Тестирование. Практические занятия.