

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

Рассмотрено:
на заседании ЦМК
общеобразовательного цикла
Протокол № _____
от «___» августа 2011 г.
Председатель ЦМК
_____ Е.А. Воронина

Согласовано:
Зам.директора по УМР
_____ Д.А. Земскова
«___» _____ 2011г.

Утверждено:
Приказом № 201
«28» августа 2011 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 «Физическая культура»

Профессия: 190623.01 «Машинист локомотива»

Срок обучения – 3 года 5 месяцев.
Количество часов – 140.

Разработчик:
Преподаватель ОГБОУ СПО «Шарьинский
политехнический техникум»

_____ А.В. Баев

Шарья, 2011 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	СТР.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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 профессии **190623.01 «Машинист локомотива»**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа реализуется в пределах освоения обучающимися основной профессиональной образовательной программы НПО по профессии 190623.01 «Машинист локомотива» с получением среднего (полного) общего образования, разработанной 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:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 140 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часа;
самостоятельной работы обучающегося 70 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	140
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	68
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
Итоговая аттестация в форме экзамена	

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 освоения
1	2		3	4
Тема 1. Теория.	Содержание учебного материала		2	2
	1	Организация самостоятельных занятий физической культурой.	1	
	2	Инструктаж по технике безопасности. Самоконтроль на занятиях, его значение и содержание.	1	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Реферат на тему: «Гигиенические требования к местам занятий физической культурой».	2	
	2	Сообщение на тему: «Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие занимающихся».	2	
Тема 2. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала		12	3
	1	Бег 100 метров.	1	
	2	Бег 400 метров.	1	
	3	Бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши).	1	
	4	Прыжки в высоту с разбега.	2	
	5	Прыжки в длину с разбега.	2	
	6	Метание гранаты.	1	
	7	Толкание ядра.	1	
	8	Кроссовая подготовка.	3	
	Самостоятельная работа		14	
	1	Кроссовая подготовка.	14	
Тема 3.1 Спортивные игры – баскетбол.	Содержание учебного материала		10	3
	1	Ведение мяча, передачи мяча.	1	
	2	Бросок мяча с передачи партнера.	1	
	3	Бросок мяча после ведения.	1	
	4	Штрафной бросок.	1	
	5	Персональная опека соперника.	1	
	6	Зонная защита.	1	

	7	Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа		5	
	1	Участвовать в соревнованиях по баскетболу.	5	
Тема 3.2 <i>Спортивные игры – волейбол.</i>	Содержание учебного материала		10	3
	1	Верхний и нижний приём мяча.	1	
	2	Верхняя передача мяча.	1	
	3	Нижняя передача мяча.	1	
	4	Верхняя и нижняя подача мяча.	1	
	5	Одиночное и групповое блокирование.	1	
	6	Нападающий удар.	1	
	7	Учебная игра.	4	
	Самостоятельная работа		5	
	1	Участвовать в соревнованиях по волейболу.	5	
Тема 4. <i>Гимнастика.</i>	Содержание учебного материала		12	3
	1	Акробатика: соединение разученных ранее элементов в комбинации.	3	
	2	Упражнения на перекладине : соединение элементов в комбинации, подтягивание на перекладине.	3	
	3	Опорные прыжки (высота 125 см): козёл в длину: согнув ноги, ноги врозь.	3	
	4	Упражнения на брусьях (параллельных): соединения изученных элементов в комбинации.	3	
	Самостоятельная работа		24	
	1	Подтягивание на перекладине.	4	
	2	Прыжки со скакалкой.	2	
	3	Приседания на двух ногах.	2	
	4	Упражнения на гибкость.	2	
	5	Сгибание рук в упоре лёжа.	2	
	6	Упражнения на пресс.	2	
	7	Сгибание рук в упоре на брусьях.	2	
	8	Упражнения на растяжку.	2	
	9	Толчок гири 16 кг.	4	
	10	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	

Тема 5. <i>Лыжная подготовка.</i>	Содержание учебного материала		14	3
	1	Попеременный 2х-шажный ход.	1	
	2	Одновременные классические хода.	2	
	3	Коньковые хода.	3	
	4	Подъемы и спуски.	1	
	5	Повороты при спусках.	1	
	6	Торможение при спусках.	1	
	7	Прохождение дистанции 4-8 км.	5	
	Самостоятельная работа		14	
	1	Ходьба на лыжах.	10	
	2	Катание на коньках.	4	
Тема 6. <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</i>	Содержание учебного материала		10	3
	1	Легкая атлетика – спринтерский бег с внезапными остановками на различные сигналы, прыжки в длину с места, кроссы.	2	
	2	Подвижные игры – эстафеты с включением упражнений на внимание и внезапность выполнения на красный и зеленые сигналы, двусторонняя игра в волейбол через натянутое вместо сетки полотно.	2	
	3	Гимнастика – упражнения с гимнастическими палками, гантелями, набивными мячами, на гимнастической стенке, лазанье по канату, акробатика.	2	
	4	Тренировка и выполнение контрольных нормативов по ППФП.	2	
	Самостоятельная работа		4	
	1	Вис на согнутых руках согнув ноги, угол между туловищем и бедрами 90 градусов.	2	
	2	Из виса на гимнастической лестнице поднимание согнутых ног до горизонтали и опускание в исходное положение.	2	
Итого:			140	

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., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. 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.

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_procen.doc.

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

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

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	Учебный диалог. Опрос, показ. Показ, тренировка. Показ, опрос, апробация. Проведение внутритехникумских спортивных мероприятий.
-- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;;	
Знать	Учебный диалог. Тестирование. Практические занятия.
-- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -- основы здорового образа жизни;	