

Министерство образования и науки Самарской области
государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«Губернский техникум м.р. Кошкинский»

Рабочая программа по дисциплине
ОДБ.08 «Физическая культура»
для обучающихся СПО по программам подготовки
квалифицированных рабочих (служащих) по профессии

23.01.03 Автомеханик

1-2 курс

Составил
руководитель физ. воспитания
Куличев А.М. на основе ФГОС
утвержденного приказом МО и Н РФ
от 29.05.2007 № 03-1180
СПО по программам подготовки
Квалифицированных
рабочих (служащих) по профессии
23.01.03 Автомеханик

с. Кошки
2013/2014 уч.год

Согласовано:
зам.директора по УПР
ГБОУ СПО «ГТ м.р. К»
Батанова В.Н.
« 29 » августа 2014 г.



Утверждаю:
Директор
ГБОУ СПО «ГТ м.р. К»
Чугунов А.В.
« 29 » августа 2014 г.

Согласовано и
утверждено на
заседании предметной цикловой комиссии
председатель ЦК Кривенко В.В.
протокол № 1 от «29» августа 2014г.

Программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180).

23.01.03 Автомеханик

Организация-разработчик: **ГБОУ СПО «Губернский техникум м. р. Кошкинский»**

Разработчик:

Руководитель физического воспитания - Куличев Александр Михайлович

Рассмотрено на метод. комиссии

зам по УМР Нуризянова Н.Г.

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию
Федерального государственного учреждения Федерального института развития
образования (ФГУ ФИРО)

Заключение Экспертного совета №03 - 1180 от «29» мая 2007 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180).

СПО по программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих) по профессии **Автомеханик – 23.01.03**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при общеобразовательной подготовке по данной профессии.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

В ОПОП СПО учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий образовательный цикл.

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл. Дисциплина Физическая культура направлена на формирование общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **342** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **171** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **171** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	<i>1 курс- 234 часов</i>	<i>2 курс 108 час.</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>1 курс 117 часов</i>	<i>2 курс 54 часа</i>
Итоговая аттестация – дифференцированный зачёт		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов		Уровень освоения
1	2		3		4
	<i>Теоретическая часть:</i>		<i>1 курс</i> <i>6</i>	<i>2 курс</i> <i>2</i>	
Введение	<i>Содержание учебного материала:</i>				
		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 Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	<i>1</i>		<i>1</i>
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<i>Содержание учебного материала:</i>				
		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.	<i>2</i>		<i>1</i>
Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	<i>Содержание учебного материала:</i>			<i>1</i>	
		Самоконтроль занимающихся 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 показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<i>2</i>		<i>1</i>
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<i>Содержание учебного материала:</i>				
		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.	<i>2</i>		<i>1</i> <i>1</i>

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.	1	1	
Раздел 1. Лёгкая атлетика			1 курс	2 курс	
			24	15	
Тема 1.1. Бег 100 м.	Содержание учебного материала		6	3	2
	1 Учебно-тренировочные занятия				
	2 Оптимальный объём физической нагрузки				
	3 Способствует развитию быстроты, скоростно-силовых качеств				
Тема 1.2 Метание гранаты	Содержание учебного материала		6	5	2
	1 Правильное держание гранаты				
	2 Метание гранаты из-за головы через плечо				
	3 Бег с гранатой в руке над плечом				
Тема 1.3 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		6	3	2
	1 Особенности разбега.				
	2 Отталкивание, полёт и приземление.				
	3 Движение туловища рук и ног к приземлению.				
Тема 1.4 Полоса препятствий	Содержание учебного материала		6	4	2
	1 Ознакомить со всей полосой препятствий				
	2 Научить преодолевать лабиринт, забор высотой 2 м.				
	3 Метание гранаты в цель.				
Раздел 2. Лыжная подготовка			1 курс 23	2 курс 7	3

Тема 2.1 Общая выносливость.				2
	Содержание материала:			
	Длительное передвижение на лыжах. Юноши 7 км. Девушки 5 км.	6	1	
Тема 2.2 Скоростная выносливость.	Содержание материала:			2
	Передвижение по равнинной местности. Повторный метод. Юноши 2 км.- по 200 м. отрезок. Девушки 1.5 км. – 150 м. отрезок.	6	2	
Тема 2.3 Специальная выносливость.	Содержание материала:			2
	Передвижение на равнинной местности. Юноши 5 км. с четырьмя ускорениями отрезок 600 м. Девушки 3 км. с тремя ускорениями по 300 м.	5	1	
Тема 2.4 Переход с одновременных ходов на по переменной	Содержание материала:			2
	Работа рук одновременно толчок, скольжение лыж. Работа рук по переменно и ног.	5	2	
	Контрольные нормативы – сдача нормативов. Юноши 5 км., девушки 3 км. Зачёт:	1	1	2

Раздел 3. Гимнастика		<i>1 курс</i> 23	<i>2 курс</i> 15	3
Тема 3.1 Строевые упражнения	Содержание материала:	5	14 3	
	Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному, в колонну по 2, по 4.			
Тема 3.2 Перекладина	Содержание материала:	5	3	2
	Подтягивание в висе хватом сверху. Подъем в упор с силой. Переворот в упор из виса.			
Тема 3.3. Акробатические упражнения	Содержание материала .	5	3	2
	Длинный кувырок. Стойка на голове и руках (силой). Кувырки вперед и назад.			
Тема 3.4 Опорный прыжок.	Содержание материала.	4	3	2
	Через гимнастический козёл в длину, ноги врозь. Согнув ноги.			
Тема 3.5 ОРУ	Содержание материала.	4	2	2
	С набивными мячами. С гимнастической скакалкой. Круговая тренировка.			
	Контрольные нормативы – сдача нормативов.			
Раздел 4 Спортивные игры.		<i>1 курс</i> 41	<i>2 курс</i> 16	3
Тема 4.1 Приём мяча.	Содержание материала:	8	3	2
	Нижний приём. Верхний приём.			
Тема 4.2 Подача мяча.	Содержание материала:	8	3	2
	Нижняя прямая. Верхняя прямая.			
Тема 4.3 Нападающий удар.	Содержание материала:	8	3	2

	Прямой нападающий удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и мягкое приземление.			2
Тема 4.4 Блокирование.	Содержание материала.	8	3	
	Одиночное, групповое: перемещение и прыжки у сетки – имитация блокирования. Блокирование нападающего удара на пониженной и нормальной сетках.			
Тема 4.5 Игра в волейбол	Содержание материала:	8	3	
	Уметь применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре. Знать правила игры.			
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) (если предусмотрены)		117	54	3
Разбивка по курсам		<u>1 курс</u> 117	<u>2 курс</u> 54	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего): Максимальная учебная нагрузка (всего):		171 342		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Учебный кабинет: спортивный зал;

Бревно гимнастическое,

Конь гимнастический,

Мостики эластические,

Мячи набивные,

гантели,

скакалки,

экспандер пристенный,

гири,

обручи,

лыжи,

ботинки лыжные, палки лыжные, мазь лыжная, пробка для растирания лыжной мази, стойки для прыжков переносные лёгкоатлетические, ядро 4 кг., ядро 5 кг.,

мячи футбольные,

мячи баскетбольные,

мячи волейбольные,

сетки волейбольные,

свисток судейский,

насос электровакуумный,

мячи гандбольный,

иглы для мячей ниппельных,

компасы.

Технические средства обучения: музыкальный центр

Компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор,

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: Тренажёрный кабинет

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

Для обучающихся:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2008.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Для преподавателей:

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.

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, 2009.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2008.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2007.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2007

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании. - Уметь составить 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. - 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 определить 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); тест Купера — 12-минутное передвижение; бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).	<i>Самостоятельная работа</i> <i>Тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>тестирование</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Самостоятельная работа</i> <i>Тестирование</i>