

Министерство образования Нижегородской области Государственное
бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования
«Арзамасский техникум строительства и
предпринимательства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОДб 08: Физическая культура
ДЛЯ ПРОФЕССИЙ НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ»
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,
СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ:
23.01.3 « АВТОМЕХАНИК»

г. Арзамас
2014 г.

Рекомендована к использованию в учебном процессе методическим объединением преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1

Председатель
В.В.



Большаков

Заместитель директора по УПР

Баженов В.М.

Соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), утвержденного приказом Минобразования России от 2008 г.
Согласовано:



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОДб 08: Физическая культура
ДЛЯ ПРОФЕССИЙ НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ»
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,
СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ:
23.01.3 « АВТОМЕХАНИК»**

Организация-разработчик: ГБПОУ «Арзамасский техникум строительства и предпринимательства»

Разработчики: Панфилов Олег Станиславович, преподаватель Самаров Олег Юрьевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по реализации программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.3 «Автомеханик».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов - 307 часов,
в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов - 222 часов;
самостоятельной работы студентов - 85 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	307
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	222
в том числе:	
лекционные занятия	4
практические занятия	218
Самостоятельная работа	85
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 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
Раздел 1. Теоретический раздел		4	
Тема 1.1. Программа по физической культуре. Инструктаж по технике безопасности	Содержание учебного материала 1 Формирование у студентов целостного представления о физической культуре. Сообщить основные воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи. Правила по технике безопасности.	2	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала 1 Формирование у студентов целостного представления о здоровом образе жизни, о вреде и профилактике вредных привычек.	2	1
Раздел 2. Практический раздел		218	
Тема 2.1. Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью	Содержание учебного материала 1 Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности занимающихся. Выбор содержания оздоровительных тренировок. Планирование объема и интенсивности физических нагрузок.	2	1
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	2	

Основы методики физической культуры	1	Ознакомление студентов с методическими принципами, средствами и методами физического воспитания. С основами методик обучения двигательным действиям и методик совершенствования двигательных качеств. Формы занятий физическими упражнениями.		1
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		48	
	1	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по легкой атлетике				
Тема 2.4. Баскетбол	Содержание учебного материала		26	
	1	Способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		2
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных				

	занятий.		
Тема 2.5. Волейбол	Содержание учебного материала	26	
	1 Способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	14	
	1 Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		2

	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе самостоятельных занятий по лыжной подготовке		
	Содержание учебного материала	14	
	1 Выполнение подготовительных упражнений на освоение с водной средой. Изучение движений в воде на месте. Изучение движений в воде в плавании с опорой. Изучение движений в воде без опоры. Обучение плаванию способом «кроль на груди». Обучение плаванию способом «брасс на груди». Обучение плаванию способом «на спине».		
	Самостоятельная работа обучающихся	13	
Тема 2.7. Плавание	Упражнения для освоения техники общего согласования движений. Освоить ОРУ и СПУ. Освоить дыхательные упражнения.		2
Тема 2.8. Гимнастика	Содержание учебного материала	26	
	1 Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		2
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий по гимнастике.		
	Содержание учебного материала	9	
Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	1 Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения с гантелями, штангой, гирей. Техника выполнения упражнений, методы регулирования нагрузки, изменение веса, количества повторений. Комплексы		2

	упражнений для развития определённых мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий по атлетической гимнастике.		
Итого:		222	
Самостоятельная работа обучающихся при изучении учебной дисциплины:		85	
Видами самостоятельной работы являются средства для развития общей физической подготовки студентов: бег, отжимание, подтягивание, выпрыгивание, упражнения на равновесие, упражнения с отягощениями на различные мышечные группы.			
ВСЕГО ЧАСОВ		307	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. Физическая культура. - М.: «Академия», 2014.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2012. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2011. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2013. - 66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2011. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. - Ростов н/дону: «Феникс», 2011. - 160 с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2011. - 320 с.
8. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2012. -366 с.
9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2011. - 192 с.: ил.
10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2012. - 192 с.
11. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов - Киев: Издательство Здоровье. - 1989. - 272с.
12. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова - Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2011. - 72 с.
13. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2011. - 23 с.
14. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов - Москва: Издательство Физическая культура. - 2011. - 144с.
15. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2011. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. [Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики](http://sport.minstm.gov.ru)
[Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы](http://www.mosssport.ru) <http://www.mosssport.ru>
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Г осударственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Г осударственной Академии физической культуры
8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>

