

Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГАПОУ «Чебоксарский техникум
ТрансСтройТех»
Минобразования Чувашии
от « ____ » _____ 2015 г. № ____ -ОД

Рабочая программа дисциплины

ОБД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Чебоксары, 2015 год

РЕКОМЕНДОВАНА

Экспертным советом ГАПОУ

«Чебоксарский техникум

ТрансСтройТех»

Минобразования Чувашии

протокол от «___» _____ 2015 г. № ___

РАССМОТРЕНА

Советом Автономного учреждения

ГАПОУ «Чебоксарский техникум

ТрансСтройТех»

Минобразования Чувашии

протокол от «___» _____ 2015 г. № ___

ОДОБРЕНА

учебно-методическим

объединением преподавателей

физической культуры и ОБЖ

протокол от «___» _____ 2015 г. № ___

Организация-разработчик: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Чебоксарский техникум транспортных и строительных технологий» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

Адрес: 428027, Чувашская Республика, г. Чебоксары, ул. Хузангая, дом 18

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	13
4. Информационное обеспечение обучения	14
5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15

1. Паспорт программы дисциплины

ОДБ.12 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих по профессиям технического профиля и разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)

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:

знать

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;

правила закаливания организма и основные способы самомассажа;

гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

уметь

составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;

регулировать физическую нагрузку;

осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;

выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;

выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать общими компетенциями, включающими способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей 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 коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 311 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 207 часов;

самостоятельной работы обучающегося 104 часа.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	311
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	207
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	203
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	104

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия.	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Цели и задачи физической культуры в учебном заведении.	Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту.	1	1
Тема 1.2 Физические упражнения.	Совершенствование мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Физические упражнения – важное средство повышения работоспособности, производительности труда и рациональной организации свободного времени.	1	2
Тема 1.3. Физическая культура и труд.	Хорошее здоровье, разносторонняя общая физическая и профессионально-прикладная подготовленность – главные условия высокопроизводительного труда. Составление комплексов производственной гимнастики в зависимости от избранной профессии.	2	1
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщений на темы: Диагностика и самодиагностика состояния организма, обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные принципы построения самостоятельных занятий.		12	
Раздел 2. Виды спорта		203	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Практические занятия	45	
	Техника, тактика бега. Техника эстафетного бега. Техника прыжка в длину с места. Техника метания гранаты.		
	Обучение и совершенствование; развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. -бег на короткие дистанции 30 м, 60м, 100м; -бег на средние дистанции, -бег 400м; -челночный бег 3*10м; -эстафетный бег 4×100, 4×400м; -бег на длинные дистанции – девушки 2 -3 км; юноши 2 – 5 км. -прыжок в длину с места; -метание гранаты;		

	-тестирование упражнений.		
Тема 2.2. Гимнастика	Практические занятия	26	
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Лазание (шест). Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Гимнастические прыжки. Приёмы страховки.		
	1. Строевые упражнения: - построение в одну шеренгу; - выполнение команд «равняйся», «смирно», «приветствие», «повороты на месте». - выполнение строевого шага на месте, в движении. 2. Лазание (шест). 3. Акробатические упражнения - кувырок вперёд, назад; - два кувырка вперёд; - стойка на голове и руках (юноши); - то же с усложнениями; - длинный кувырок через препятствие (юноши). - гимнастический «мост»; - гимнастическая «берёзка»; 4. Опорные прыжки. - прыжки через гимнастического козла: «ноги врозь», «согнув ноги», «вскок, упор присев, соскок прогнувшись» (юноши, девушки); - прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину (юноши); 5. Упражнения на гимнастических снарядах. 1) перекладина низкая: - стоя, подъём переворотом в упор; - оборот вперёд в упоре, хватом снизу. 2) перекладина высокая: - подтягивание; - из размахивания в висе, соскок махом вперёд; - из виса подъём переворотом в упор; - подъём силой в упор. Брусья: - кувырок из седа ноги врозь, соскок махом вперёд, назад. - махи на концах жердей; - то же с разведением ног вперёд, назад. Тестирование упражнений.		
Тема 2.3. Спортивные игры.	Практические занятия.	66	

	Волейбол (22 часов) Стойки. Перемещения. Приём мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. Двухсторонняя игра.		
	1.Стойка волейболиста (варианты). 2.Перемещение (варианты). 3.Приём мяча: - сверху двумя, одной; - снизу двумя, одной. 4.Передача мяча: - сверху двумя, одной; - снизу двумя, одной. 5.Поддача: - нижняя прямая подача; - верхняя прямая подача. 6.Нападающий удар. 7.Блокирование: - одиночное; - групповое. 8.Тактика нападения и защиты. - индивидуальная; - групповая; - командная. 9.Двухсторонняя игра: - совершенствование техники и тактики игры. 10. Тестирование упражнений.		
	Баскетбол (22 часов) 1.Правила безопасности. Правила игры. Упрощённая игра. 2. Стойка, ведение, остановка, передача мяча. 3. Ловля (приём) мяча двумя руками, передача мяча. 4. Броски мяча в кольцо с места, в движении. 5. Передача, ловля (приём) мяча с места, в движении. 6. Броски мяча в кольцо с места, в движении, подбор мяча. 7. Тактика игры в нападении. 8. Тактика игры в защите. 9. Броски мяча в кольцо с места, в движении, подбор мяча. 10. Технические и тактические действия в игре. 11. Двухсторонняя учебная игра. Оценивание игры. 12. Сдача зачётных упражнений и нормативов. Футбол (22 часов) 1.Правила безопасности. Правила игры. Упрощённая игра.		

	2. Остановка мяча. Удары по мячу ногой. 3. Удары по мячу головой, остановка грудью. 4. Остановка мяча. Удары по мячу ногой, головой. 5. Штрафные и свободные удары. 6. Обманные движения (финты), обводка. 7. Вбрасывание мяча. Угловые удары. 8. Тактика игры в нападении. 9. Тактика игры в защите. 10. Технические и тактические действия в игре. 11. Двухсторонняя учебная игра. Оценивание игры. 12. Сдача зачётных упражнений и нормативов.		
2.4. Лыжная подготовка	Практические занятия.	14	
	Техника лыжных ходов. Техника подъёма в гору. Техника торможения. Техника спуска. Передвижение изученными способами до 5-10 км.		
	1.Одновременные ходы. 2.Попеременные ходы. 3.Коньковые ходы. 4.Подъём в гору. 5.Торможение. 6.Спуски. 7.Передвижение по дистанции. 8.Тестирование упражнений.		
Тема 2.4. Кроссовая подготовка	Практические занятия	12	
	Кроссовая подготовка.		
	1.Правила безопасности. Правила соревнований по кроссу. 2. Ходьба и бег по пересечённой местности до 3-5 км. 3. -прямолинейная и с изменением направления. 4.-вниз вверх по склонам различной крутизны. 5. Бег, ходьба по пересечённой местности, вниз и вверх по склонам 6. различной крутизны с перелезанием препятствий. 7. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. 8. Бег на выносливость до 5-6 км в умеренном темпе. 9. Бег 2-3 км. Преодоление полосы препятствий. 10. Сдача зачётного норматива (бег 3 км)		
Тема 2.5.Силовая подготовка	Практические занятия.	20	
	Силовые упражнения с собственным весом. С тяжестями. На тренажёрах. На гимнастических снарядах.		

	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 2.Упражнения на «Пресс». 3.Подтягивание на перекладине. 4.Упражнения с гантелями. 5.Упражнения с гирями. 6.Упражнения со штангой. 7.Упражнения на тренажёрах. 8.Упражнения на перекладине. 9.Упражнения на брусьях. 10.Тестирование упражнений.		
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1.Правила безопасности. Упражнения на развитие выносливости. 2.Акробатические упражнения на развитие координации. 3.Упражнения на быстроту реакции, устойчивости и переключения внимания. Упражнения с предметами. 4.Упражнения для вестибулярной устойчивости. 5.Упражнения прикладных навыков (лазання, перелезание, прыжки в глубину, поднимание различных грузов, тяжестей). 6.Упражнения на равновесие, координацию. 7.Упражнение на развитие силы плечевого пояса и ног. 8.Бег 3-5 км на развитие выносливости. 9.Бег 2-3 км с преодолением элементов полосы препятствий. 10.Упражнения со скакалкой, предметами. 11.Сдача зачётных упражнений и нормативов	20	

Самостоятельная работа Изучить основные принципы построения самостоятельных занятий. Ознакомиться с основными правилами самоконтроля при самостоятельных занятиях. Составление комплекса производственной гимнастики в зависимости от избранной профессии. Подготовка рефератов по темам. <u>Примерная тематика рефератов:</u> • История развития физической культуры. • История зарождения олимпийского движения в Древней Греции. • Чувашские спортсмены – Олимпийцы. • Значение физической культуры в жизни человека. • Общие закономерности роста и развития организма человека. • Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. • Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье человека. • Средства и методы развития силы и гибкости. • Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. • Основы физической подготовки молодёжи к военной службе. • Культура здоровья и вредные привычки. Закаливание организма. Принципы, средства и методы закаливания. Занятия в спортивных секциях, кружках.	92	
Всего	311	

Дифференцированный зачёт проводится по текущим оценкам.

3. Условия реализации дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный зал 24х12 кв.м. с разметками волейбольной и баскетбольной площадками;
- раздевалки, душевые, туалеты;
- гимнастические снаряды (конь, козёл, мостик, перекладина высокая, брусья параллельные, скамейки, маты;
- волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи;
- учебные гранаты, флажки, скакалки;
- штанга, гири, гантели;
- велотренажёр, вибромассажёр.

Оборудование стадиона:

- плоскостное нестандартное оборудование (брусья параллельные, перекладины разной высоты, наклонная лестница, гимнастические бумы - разной высоты, вертикальный шест, полоса препятствий).
- футбольное поле, ворота.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- компьютер.

4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура : учеб. для учрежд. нач. и сред. проф. образов. / А.А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - М : Академия, 2013. - 304 с.
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с. // <http://znanium.com>
3. Лях В.И. Физическая культура: учебник, 10-11 классы. М.: Просвещение, 2014

Дополнительные источники:

1. Баргуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для НПО. М., 2006.
3. Вайнер Э.Н. Волеология. – М. 2002 г.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа для учащихся. – М., 2005
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании М., 2006 г.

Интернет-ресурсы:

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

Периодические издания:

1. Журнал «физическая культура в школе»

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической гимнастики и комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Умеет выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической гимнастики и комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Текущий контроль в форме практического выполнения. Оценка выполнения домашних и самостоятельных работ. Промежуточная аттестация.
выполнять простейшие приемы релаксации;	Умеет выполнять простейшие приемы релаксации;	Текущий контроль в форме практического выполнения. Промежуточная аттестация.
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Текущий контроль в форме практического выполнения. Промежуточная аттестация.
выполнять приемы страховки и само страховки;	Умеет выполнять приемы страховки и само страховки;	Текущий контроль в форме практического выполнения. Промежуточная аттестация.
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Текущий контроль в форме практического выполнения (эстафеты, двухсторонние спортивные игры, спортивные праздники). Промежуточная аттестация.

Знать:		
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Оценка выполнения домашних и самостоятельных работ. Промежуточная аттестация.
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Оценка выполнения домашних и самостоятельных работ. Промежуточная аттестация.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Знает правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Оценка выполнения домашних и самостоятельных работ. Промежуточная аттестация.