

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

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 23.01.06 Машинист
дорожных и строительных машин

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

1. Паспорт программы дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины	6
3. Условия реализации дисциплины	12
4. Информационное обеспечение обучения	13
5. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: **Машинист дорожных и строительных машин**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в обязательную часть циклов ОПОП.

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

Целью освоения данной программы является овладение общими компетенциями в соответствии с ФГОС.

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

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 88 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часов;
самостоятельной работы обучающегося 44 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	44
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
Итоговая аттестация в форме промежуточной аттестации	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Роль физической культуры в жизни человека.	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	2	1
	Самостоятельная работа. Подготовка сообщений на темы: Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные принципы построения самостоятельных занятий.	1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	2	1
	Самостоятельная работа. Подготовка сообщений на темы: Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	4	
Раздел 2. Виды спорта		36	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Техника, тактика бега. Техника эстафетного бега. Техника прыжка в длину с места. Техника метания гранаты.	10	
	Практические занятия		
	Обучение и совершенствование; развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. -бег на короткие дистанции 30 м, 60м, 100м; -бег 400м; метание гранаты; -челночный бег 3*10м; прыжок в длину с места; -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; бег на длинные дистанции – Девушки 2 -3 км; Юноши 2 – 5 км.		

	-тестирование упражнений.		
	Самостоятельная работа. Бег на выносливость до 5-6 км. Пробегание отрезков от 30 м до 400 м Прыжки в длину, с места. Челночный бег 5*10 м. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	10	
Тема 2.2. Спортивные игры (волейбол)	Стойки. Перемещения. Приём мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. Двухсторонняя игра.	14	
	Практические занятия.		
	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: - верхняя прямая поддача. 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.		
	Самостоятельная работа. Приём и передача мяча над собой. Поддача мяча различными способами. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Спортивные игры (баскетбол, теннис, футбол, хоккей).	14	
Тема 2. 3. Силовая подготовка	Силовые упражнения с собственным весом. С тяжестями. На тренажёрах. На гимнастических	8	

	снарядах.		
	Практические занятия.		
	1.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 2.Упражнения на «Пресс». 3.Подтягивание на перекладине. 4.Упражнения с гантелями. 5.Упражнения с гириями. 6.Упражнения со штангой. 7.Упражнения на тренажёрах. 8.Упражнения на перекладине. 9.Упражнения на брусьях. 10.Тестирование упражнений.		
	Самостоятельная работа. Вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. Упражнения с тяжестями. Упражнения с собственным весом.	8	
Тема 2.4. Кроссовая подготовка	Упражнения на развитие выносливости и преодоления естественных препятствий.	8	
	Практические занятия.		
	Правила безопасности. Ходьба и бег по пересечённой местности до 5 км. -прямолинейная и с изменением направления. -вниз и вверх по склонам различной крутизны. Бег, ходьба по пересеченной местности, вниз и вверх по склонам различной крутизны с перелезанием препятствий. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 2-3 км. Преодоление полосы препятствий. Сдача зачётного норматива (бег 3 км)		
	Самостоятельная работа. Бег 2-3 км. Длительный бег до 5-6 км чередуя с ходьбой и преодолением естественных препятствий. Бег, ходьба по пересеченной местности, вниз и вверх по склонам различной крутизны с перелезанием препятствий. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Двухсторонняя игра. Футбол.Плавание.	8	
Всего:		88	

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.

3.2. 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. Лях В., Зданевич А.А Физическая культура 10-11 кл. – М., 2007
2. Решетников Н.В. Физическая культура – М. 2008.
3. Решетников Н.В., Кислицин Ю.П. Физическая культура: учеб. пособия для учащихся М.,- 2008
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа для учащихся. – М., 2005
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании М., 2006г.

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.

Составитель: преподаватель физической культуры Кольцов С.А.