

Автономное образовательное учреждение высшего образования
Ленинградской области
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»

Утверждаю
Проректор по учебной работе

В.Н. Чумаков
«26» августа 2020 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

БД.05. Физическая культура

для специальности среднего профессионального образования

**23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного
транспорта**

2020 г.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по профессии, специальности среднего общего образования (далее – СПО) 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики:

Иванова Юлия Дмитриевна, преподаватель физической культуры

Фролова Дарья Сергеевна, руководитель предметно-цикловой комиссии

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «26» августа 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 25 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по специальностям технического профиля.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: изучается как базовый учебный предмет технических специальностей среднего профессионального образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ППССЗ СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• Личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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 здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

3. 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.

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной 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. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Практическая часть учебно-методических занятий

Содержание учебно-методических занятий определяется по выбору преподавателя с учетом интересов студентов.

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы

специалиста. Спортограмма и профессиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка

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 4 '100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

2. Лыжная подготовка

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 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

3. Гимнастика

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, 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.

4. Спортивные игры

Проведение спортивных игр 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.

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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.

Баскетбол

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Ручной мяч

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

Футбол (для юношей)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

5. Плавание

Занятия позволяют учащимся повышать потенциальные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем. В процессе занятий совершенствуются основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота. В образовательных учреждениях, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25—100 м по 2—6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.

6. Виды спорта по выбору Ритмическая гимнастика

Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц.

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Элементы единоборства

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.

Каратэ-до, айкидо, таэквондо(восточные единоборства) развивают сложные координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение

избежать стресса, снятие психического напряжения, релаксацию, регуляцию процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность мгновенно принимать правильное решение).

Дзюдо, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и защиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силу, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость).

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. Силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.

Дыхательная гимнастика

Упражнения дыхательной гимнастики могут быть использованы в качестве профилактического средства физического воспитания.

Дыхательная гимнастика используется для повышения основных функциональных систем: дыхательной и сердечно-сосудистой. Позволяет увеличивать жизненную емкость легких. Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).

Спортивная аэробика

Занятия спортивной аэробикой совершенствуют чувство темпа, ритма, координацию движений, гибкость, силу, выносливость.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырежды непрерывное исполнение). Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

При заинтересованности обучающихся, наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гидроаэробике, стретчинговой гимнастике, гимнастической методике хатха-йоги, ушу, а также динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинг, армрестлинг, бейсбол.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **175** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **117** часов;

самостоятельной работы обучающегося- **58** часов.

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) | <i>175</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>117</i> |
| в том числе: | |
| теоретические занятия | <i>15</i> |
| практические занятия | <i>102</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>58</i> |
| в том числе: | |
| Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; Изучения правил соревнований по видам спорта. | <i>58</i> |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена | |

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины БД.05 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся. | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 | Легкая атлетика | 42 | |
| Тема 1.1. Бег | Содержание учебного материала | 1 | 2 |
| | 1 Краткие сведения о развитии легкой атлетики, правила поведения на занятиях легкой атлетикой, требования программы и зачетные нормативы по легкой атлетике | | |
| | 2 Общее ознакомление с техникой бега на различные дистанции | | |
| | 3 Оказание первой помощи при травмах | | |
| | 4 Гигиена спорта | | |
| | Практические занятия | 15 | 2 |
| | 1 Особенности бега на местности. Изучение и совершенствование техники бега то прямой и повороту | | |
| | 2 Изучение и совершенствование техники низкого старта и финиширование | | |
| | 3 Высокий старт. Повторный и переменный бег на отрезках от 30 до 150 м. Техника бега на средние дистанции, бега в различных условиях местности — в гору и под уклон, по жесткому, мягкому и скользкому грунту | | |
| | 4 Преодоление препятствий — канав, поваленных деревьев, кустарников и др. Повторный и переменный бег на отрезках (от 80 до 200 м — юноши, от 30 до 150 ж — девушки) | | |
| | 5 Совершенствование техники и спортивного мастерства в бете на короткие, средние дистанции и по пересеченной местности (кросс) | | |
| | 6 Подготовка и выполнение зачетных нормативов: в беге на дистанцию 30м, 60м, 100м и кроссе на дистанцию 500 м (дев), 1000м (юн), 2000м (дев), 3000м (юн) | | |
| Тема 1.2. Прыжки в длину с разбега | Содержание учебного материала | 1 | 2 |
| | 1 Ознакомление с техникой прыжков в длину — «согнув ноги» и «прогнувшись» | | |
| | Практические занятия | 13 | |
| | 1 Изучение и совершенствование техники прыжка способом «прогнувшись». Подводящие и подготовительные упражнения | | |
| | 2 Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину | | |
| | 3 Подготовка и выполнение зачетного норматива в прыжке в длину | | |
| Тема 1.3. Метание гранаты | Содержание учебного материала | 1 | 2 |
| | 1 Ознакомление с техникой метания гранаты и толкания ядра | | |
| | Практические занятия | 11 | |
| | 1 Изучение и совершенствование техники метания гранаты. Подводящие и подготовительные упражнения | | |
| | 2 Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты в цель и на дальность | | |
| | 3 Подготовка и выполнение зачетного норматива в метании гранаты (юноши — 700 г, девушки — 500 г) | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 12 | 3 |
| | 1 Освоение техники выполнения упражнений в беге, прыжках и метании | | |
| | 2 Развитие основных физических качеств – сила, быстрота, выносливость принять участие в групповых соревнованиях по лёгкой атлетике | | |
| Раздел 2 | Гимнастика | 17 | 2 |
| Тема 2.1. | Содержание учебного материала | 1 | |

| | | | | |
|--|---|--|-----------|---|
| Упражнения для развития физических качеств | 1 | Классификация гимнастики как вида спорта | | |
| | 2 | Знать правило безопасности на занятиях | | |
| | 3 | Гигиена спорта | | |
| | 4 | История вида спорта, его развития в стране | | |
| | Практические занятия | | 15 | |
| | 1 | Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, для исправления дефектов в телосложении и осанке. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели). Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой, на гимнастической стенке, бревне и канате. Ходьба, бег, прыжки. Комплексы упражнений типа гигиенической и производственной гимнастики | | 2 |
| | 2 | <i>Акробатическая подготовка.</i> Кувырки – вперед, назад в группировке; длинный кувырок. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине и поворот в упор присев, перекаты из положения лежа в основную стойку. Упражнения на тренажерах для развития силы и выносливости. Выполнение акробатического комплекса | | |
| | 3 | <i>Упражнения на тренажерах.</i> Жим из виса в упоре; мах ногами из виса в упоре; тяга передняя, тяга за голову; упражнения на брюшной пресс | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 12 | |
| | 1 | Выполнение акробатического комплекса на технику | | 3 |
| | 2 | Упражнений на развитие физических качеств (силу, гибкость, выносливость) | | |
| | 3 | Выполнение различных оздоровительных комплексов, систематические секционные занятия | | |
| Раздел 3 | Лыжный спорт | | 22 | |
| Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1 | Краткие сведения о развитии лыжного спорта | | |
| | 2 | Оборонное значение лыжного спорта, роль и значение лыжного спорта в профессионально-прикладной физической подготовке | | |
| | 3 | Правила поведения на занятиях лыжным спортом, требования программы и зачетные нормативы, выбор и подгонка лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника, предупреждение травм и обморожений, лыжные мази и их применение | | |
| | Практические занятия | | 21 | |
| | 1 | <i>Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</i> Строевые приемы и их выполнение с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «налево» (направо)», «кругом». Повороты на месте переступанием, махом, прыжком | | 2 |
| | 2 | <i>Техника передвижения на лыжах.</i> Ознакомление с техникой передвижения на лыжах: одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный. Изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Изучение и совершенствование одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Переход от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения | | |
| | 3 | <i>Техника преодоления подъемов.</i> Изучение и совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой» | | |

| | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|--|----|---|
| | 4 | Техника преодоления спусков. Совершенствование техники спуска на лыжах в основной, низкой и высотой стойке, «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей: бугор, ухабы, впадины и др. | | |
| | 5 | Техника торможения. Изучение и совершенствование техники торможения упором одной и двумя лыжами. Ознакомление со способами торможения палками и остановка падением | | |
| | 6 | Техника поворотов. Изучение и совершенствование техники поворотов при пуске на лыжах переступанием и «упором». Прохождение отрезкой с соревновательной скоростью (юноши – до 1000 м, девушки – до 600 м).Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке. Прохождение дистанции со средней скоростью: юноши – 8 –10 км; девушки – 4 –5 км. Выполнение зачетных нормативов на дистанции: юноши –5 или 10 км; девушки – 3 км. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 12 | |
| | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов и горной техники | | 3 |
| | 2 | Упражнения на развитие общей выносливости участие в лыжных походах и массовых лыжных пробегах | | |
| Раздел 4 | Волейбол | | 16 | |
| Тема 4.1. Техника игры в волейбол | Содержание учебного материала | | 1 | |
| | 1 | Краткий исторический обзор игры в волейбол. Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий | | 2 |
| | 2 | Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейство | | |
| | 3 | Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол);гигиена спорта | | |
| | 4 | Оказание первой помощи при травмах; Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности | | |
| | Практические занятия | | 16 | |
| | 1 | Техника игры в нападении – разбег, напрыгивание, толчок, удар по мячу. Нападающий удар по прямой, по ходу (из зон 4-и 2), с переводом. Поддачи мяча: нижняя прямая и боковая подача.верхняя прямая и боковая | | |
| | 2 | Техника игры в защите. Стойка волейболиста. Перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока | | |
| | 3 | Тактика игры. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Двусторонние учебные игры | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 12 | |
| | 1 | Техническое освоение приёмов игры в волейбол | | 3 |
| | 2 | Упражнения на развитие физических качеств (быстрота, выносливость) | | |
| | 3 | Участие в групповых и общетехникумовских соревнованиях по волейболу | | |
| Раздел 5 | Баскетбол | | 20 | |
| Тема 5.1. Техника игры в баскетбол | Содержание учебного материала | | | 2 |
| | 1 | Краткий исторический обзор игры в баскетбол | | |
| | 2 | Техника и тактика игры, основные принципы организации командных действий | | |
| | 3 | Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи при травмах | | |
| | 4 | Правила спортивных игр (футбол, волейбол, н/теннис, баскетбол); Гигиена спорта | | |
| | 5 | Правила соревнований и судейство | | |
| | 6 | Уметь использовать спортивные игры для восстановления трудовой активности | | |

| | | | | |
|------------------|------------------------------------|---|-----|---|
| | Практические занятия | | 20 | |
| | 1 | Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину | | |
| | 2 | Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывание и выбивание мяча; способы противодействия броскам в корзину | | |
| | 3 | Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух и трех игроков.без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении | | |
| | 4 | Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трех и более игроков в защите; командные действия; варианты тактических систем в защите. Тренировка и двусторонняя игра | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | 10 | 3 |
| | 1 | Техническое выполнение элементов игры, ведения игры | | |
| | 2 | Упражнения на развитие физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость) | | |
| | 3 | Участие в групповых соревнованиях по баскетболу | | |
| Всего: | | | 175 | |
| Максимальная: | | | 15 | |
| Аудиторная: | | | 58 | |
| Самостоятельная: | | | | |

Для характеристики уровня усвоения 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 минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации программы дисциплины физическая культура имеется в наличии: спортивный зал, раздевалки, комната для хранения спортивного инвентаря, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Компьютеризированное рабочее место преподавателя, проектор, принтер, экран.

Спортивный инвентарь: брусья параллельные, перекладина гимнастическая, маты гимнастические, канат подвесной, стенка гимнастическая, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик подкидной, скамейки гимнастические, мячи набивные, скакалки, канат для перетягивания, гантели, штанги народные, гири, стойки для приседаний, коврики гимнастические, скамья для пресса, ядра для толкания, гранаты для метания, палатки туристические, лыжи, палки лыжные, секундомеры. Спортивные тренажеры: «Кетли», для подтягивания и отжиманий.

Технические средства обучения: отсутствуют.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

ZNANIUM.RU

1. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=454979>

2. Полиевский, С.А. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 227 с.:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=518178>

3. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.;

4. Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А.

Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Выш. школа, 2014. - 350 с.: ил.

Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. - 8-е изд., стер. - М.: Академия, 2015. - 304 с.: ил. - (Профессиональное образование). - Библиогр.: с.294-296.

Электронные ресурсы:

ZNANIUM.RU

1.Кайнова, Э.Б.Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб.пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

2.Кайнова, Э.Б.Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ФОРУМ: Инфра-М, 2012. - 208 с.: - (Профессиональное образование).

3.Полиевский, С.А.Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 227 с.:

4.Бароненко, В.А.Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М:ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.;

5.Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил.

6.Григорович, Е.С.Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014. – 350 с.: ил.

7.Морозова, Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2010

8.Морозова, Е.В. Физическая культура как ценность: социологический аспект / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012

9.Морозова ,Е.В. Противоречия развития физической культуры студенческой молодежи в современных условиях / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 3, 2012

10.Морозова, Е.В. Социальные технологии в формировании физической культуры студенчества / Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 1, 2008

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАКАТОВ, СТЕНДОВ

| | |
|---|---|
| 1 | Комплекс плакатов по ОФП (с тестами) |
| 2 | Комплекс плакатов по теме:"Занятие на тренажёрах" |
| 3 | Стенд"Физическая культура для всех" |
| 4 | Комплекс плакатов по теме:"Баскетбол" |
| 5 | Комплекс плакатов по теме:"Лёгкая атлетика" |
| 6 | Комплекс плакатов по теме:"Волейбол" |

| | |
|----|--|
| 7 | Комплекс плакатов по теме: "Лыжная подготовка" |
| 8 | Стенд по теме: "Акробатический комплекс" |
| 9 | Спортивное пано |
| 10 | Комплекс плакатов-фотомонтажа по спартакиаде техникума |
| 11 | Стенд "Информация кабинета физвоспитания" |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, представленных в фондах оценочных средств по общеобразовательной дисциплине.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| <i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> | |
| Технически точно выполнять физические упражнения | Практические занятия |
| Использовать свои физические данные для решения задач физической подготовки | Практические занятия |
| Развивать выносливость, быстроту, скоростные качества | Практические занятия |
| Овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол и волейбол | Практические занятия |
| Повышать аэробную выносливость, овладеть техникой передвижения на лыжах | Практические занятия |
| <i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> | |
| понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; | Теоретические занятия |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | Теоретические занятия |
| иметь мотивационно-ценностное отношение и самоопределиться в физической культуре с | Фронтальный опрос. |

| | |
|--|---------------------------|
| установкой на здоровый стиль жизни. | |
| Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные ФГОС по лёгкой атлетике, гимнастике, лыжам, с учётом состояния здоровья | Зачет по сдаче нормативов |
| <i>Промежуточная аттестация в форме</i> | <i>Экзамена</i> |