

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2011 г.

Примерная программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по профессиям начального профессионального образования (далее НПО) 190631.01 Автомеханик.

Организация-разработчик: ФГОУ СПО «Тамбовский политехнический техникум».

Разработчик:

Белянин Олег Владимирович- преподаватель

Брюханов Александр Олегович - преподаватель

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

Заключение Экспертного совета № _____ от «___» _____ 200__ г.
номер

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии НПО 190631.01 Автомеханик.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина является общеобразовательной базовой.

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 дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 462 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 231 час;

самостоятельной работы обучающегося 231 час.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество во часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	462
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	231
в том числе:	
практические занятия	223
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	231
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секциях, клубах, включая игровые виды подготовки	231
<i>Итоговая аттестация</i> в форме зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	Содержание учебного материала 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).	2	1
Раздел 1 Легкая атлетика		96	
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	3	
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Практические занятия 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 3000 м .	18	
Тема 1.3 Прыжки в длину и высоту	Практические занятия Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	17	
Тема 1.4 Метание гранаты,	Практические занятия	13	

топнеядра	Манера в весе 50г (души) и 70г (ноши) топнеядра		
	Самостоятельная работа Работа с учебной литературой Собственно самостоятельные знания для оценки Основы теории по истории самостоятельных знаний и жизни на Средне-отдельно работа на выносливость, 60-100м равномерно в течение 300м	45	
Раздел 2 Гимнастика		78	
Тема 21 Общеразвивающие упражнения	Прогнозирование Упражнения в различных формах упражнения с различными снарядными упражнениями	15	
Тема 22 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Прогнозирование Упражнения в целях профилактики с различными Упражнения для коррекции осанки упражнения на внимание Упражнения для коррекции зрения внутри упражнения умственные задания	15	
Тема 23 Дыхательная гимнастика	Прогнозирование Классические методы дыхания при выполнении движений Дыхательные упражнения по Современным методам дыхательной гимнастики (Лобной, Фронтальной, Средней, Буквой).	15	
Тема 24 Агониальная гимнастика работа на координацию	Прогнозирование Классические методы для развития основных мышечных групп с заданиями, акцент на развитие равновесия, прыжки, балансирование	15	
Тема 25 Стрессоустойчивость	Прогнозирование Подобные упражнения для мышц живота ослежание в укреплении – четырехгранное игольное горло Дополнительные элементы в упражнениях на укрепление переход в положение, в сторону, подъем в положение, шаг само Техника безопасности при выполнении упражнений	15	

	<p>Самостоятельная работа Составление предельно возможной вольной проводки в пиласи Упражнения на ловкость в пиласе Средние медленные движения пиласи (Лёгкой Пиласе, Стрессовой Пиласе)</p>	3	
Раздел 3. Улыбка		57	
Тема 31. Предельно возможные лыжные ходы на гоночных лыжах	Практические задания	15	
	Предельно возможные лыжные ходы на гоночных лыжах в пиласе и в пиласе с ходом на ход в пиласе с устойчивой постановкой ног (пиласе).		
Тема 32. Элементы лыжных гонок	Практические задания	14	
	Элементы лыжных гонок в пиласе и в пиласе с постановкой ног в пиласе и в пиласе с постановкой ног в пиласе		
	<p>Самостоятельная работа Работа с группой пиласе Применение в пиласе самостоятельной работы Данси и самоданси в пиласе при пиласе занятия физическими упражнениями в пиласе Самостоятельная работа по оценке пиласе и кривизне пиласе и гоночные лыжные стандарты, антропометрические измерения, нормативы функциональных проб, упражнения — тесты для оценки физической подготовки, тестовые функциональные тесты в пиласе, физическая подготовка в пиласе Корректировка содержания и методики занятий физическими упражнениями в пиласе с постановкой ног в пиласе Контроль (тестирование) уровня спортивной подготовки в пиласе в пиласе и в пиласе с постановкой ног в пиласе</p>	28	
Раздел 3. Стричься		19	
Тема 31. Футбол	Практические задания	18	
	Исходное положение (стойка), передача мяча, передача мяча с двумя руками, передача мяча с одной рукой с последующим ударом по мячу с двух рук, передача мяча с одной рукой на беду и сину, передача мяча с одной рукой в пиласе и в пиласе с постановкой ног в пиласе, Тенис в пиласе и в пиласе		

	Самостоятельная работа Такио – техникая подготовка Правила игры Итого уроком правила волейбола Итого правилом	18	
Тема 32 Бадминтон	Практические занятия Ловля мяча на лету броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) выпрыгивание и выведение (прыжок в длину), применение защиты гребка прыжки применяемые против броска на крыльях, тактика на сетке, тактика защиты	20	
	Самостоятельная работа Такио – техникая подготовка Правила игры Техника безопасности Итого уроком правилом бадминтона Итого правилом	20	
Тема 33 Футбол	Практические занятия Удары по мячу с разных частей тела маной Обработка мяча движения удары по мячу на месте и в прыжке Основы мяча ногой продолжение игры тактика защиты тактика нападения	21	
	Самостоятельная работа Такио – техникая подготовка Правила игры Техника безопасности Итого уроком правилом Итого правилом	22	
Раздел 4 Плавание		50	
	Содержание учебного материала Специальные подготовительные упражнения и упражнения упражнения на суше Техника безопасности при занятиях плаванием в открытом водоеме Самостоятельные занятия плаванием Правила плавания в открытом водоеме Средствами помощи пострадавшему	4	2
	Практические занятия Специальные плавательные упражнения для выучения (заплывания) кроля на грудном и спине Свободный стиль Плавание на груди Плавание на спине до 400 м	21	

	Самостояния рбга уржениа по сарансваню теник двигй ркнг, тувиа павневгоу йоридаци Павненабкунагие Павневуманомитофрмномемедо 60м Прутыне сржсв 25-100мо 2-6рв	25	
Разр 5 Эмнь единборв		60	
Тма 51 Крад айд тавно	Пржинезнани	15	
	Засмво свиди единборв ииквинимнарвиле финскж, нрксвньки волькисев		
Тма 52 Дед сабо, прво рмак, воня борба	Пржинезнани	15	
	Премь са сржви Премь борь гелася Учбясхапа Свидне преми сржви, подьяке иры Самсирь при зныяке единборвми Прави срвоной Гива борд Тениа беганс и вхде единборв		
	Самостояния рбга Пдьяке иры «Сла иловск», «Брба вандис», «Брба две проив движ» и тд. словье уржениа и единборс авгарж	30	
Всго		42	

Дя харкери уровневни учебно маериа иго вуося се умощебнани

- 1 – ономельный (узнанере се вучньх объект, свйств)
- 2 – прокуивый (выотне деженосиго брзу, инструкции и иго рудсвоств)
- 3 – прокуивый (па иронек самсоялене выотне деженоси рашне проблемьхзд)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Зоны рекреации

Кабинет преподавателя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Стадион (Площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

Полоса препятствий

Лыжная трасса

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастика

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Переключатель гимнастическая

Брусья гимнастические, разновысокие

Брусья гимнастические, параллельные

Кольца гимнастические, с механизмом крепления

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Скамейка гимнастическая мягкая

Комплект навесного оборудования

Контейнер с набором т/а гантелей

Скамья атлетическая, вертикальная

Скамья атлетическая, наклонная

Стойка для штанги

Штанги тренировочные

Гантели наборные

Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина

Коврик гимнастический

Станок хореографический

Акробатическая дорожка

Покрывало для борцовского ковра

Маты борцовские

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Мяч малый (мягкий)

Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Легкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Барьеры л/а тренировочные
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м; 50м)
Спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
Табло перекидное
Жилетки игровые с номерами
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Компрессор для накачивания мячей
Измерительные приборы
Пульсометр
Шагомер электронный
Комплект динамометров ручных
Динамометр становой
Ступенька универсальная (для степ-теста)
Тонометр автоматический
Весы медицинские с ростомером
Средства до врачебной помощи
Аптечка медицинская
Дополнительный инвентарь
Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе
-
Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. 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, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

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	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты