

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Областной многопрофильный техникум

Рабочая программа

учебной дисциплины

ОУД.07 Физическая культура

по профессии 23.01.03 Автомеханик

Ардатов
2017г.

Рассмотрено на заседании методической комиссии
преподавателей общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1

Г.И.Куванова
«28» 08 2014 г

Рабочая программа разработана на основе примерной программы
общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для
профессиональных образовательных организаций
(Рекомендована ФГАУ «ФИРО» 21 июля 2015г.)

Разработчик:

Крылов В. В. – руководитель физвоспитания ГБПОУ
Областной многопрофильный техникум

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих 23.01.03 Автомеханик.

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

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.

1.3. Результаты освоения дисциплины

1.3.1. Таблица соответствия личностных и мета предметных результатов общим компетенциям

| Общие компетенции | Личностные результаты | Мета предметные результаты |
|--|---|--|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; | - |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и |

| | | |
|---|--|--|
| | <p>обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> | <p>нравственных ценностей;</p> |
| <p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> | - | <p>Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> |
| <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.</p> | - | <p>Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> |
| <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> | <p>Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> | <p>Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> |
| <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность</p> | <p>Бережное, ответственное и компетентное отношение к</p> | <p>Владение навыками познавательной рефлексии</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <*>, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; | как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. |
|---|--|---|

1.3.2. Предметные результаты изучения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура», к обучающимся предъявляются следующие предметные требования:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.3.3. Перечень тем индивидуальных проектов:

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Виды бега и их влияние на здоровье человека.

- 20. Развитие выносливости во время занятий спортом.
- 21. Лыжный спорт: перспективы развития.
- 22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;
 самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|---|-------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 257 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 171 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 171 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 86 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных секция, клубах, включая игровые виды подготовки | 86 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета | |

2.2. 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 |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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). | | |
| Раздел 1 Легкая атлетика | | 88 | |
| Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Содержание учебного материала | 5 | |
| | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. | 1 | |
| | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. | 1 | |
| | Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. | 1 | |
| | Факторы регуляции нагрузки. | 1 | |
| Тема 1.2. Кроссовая подготовка | Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | 1 | |
| | Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | | |
| | Практические занятия | 22 | |
| | Высокий и низкий старт. | 2 | |
| | Стартовый разгон, финиширование. | 2 | |
| | Бег 100 м. | 2 | |
| | Челночный бег 10x10м | 2 | |
| | Эстафетный бег 4x100 м. | 2 | |
| | Эстафетный бег 4x400 м. | 4 | |
| | Бег по прямой с различной скоростью | 2 | |
| Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности | 2 | | |
| Равномерный бег на дистанцию 3000 м. | 4 | | |

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| Тема 1.3 Прыжки в длину и высоту | Практические занятия | 21 | |
| | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 | |
| | Прыжки в длину с разбега способом «тройной прыжок». | 2 | |
| | Прыжки в высоту способами: «прогнувшись». | 2 | |
| | Перешагивания. | 2 | |
| | «Ножницы» | 2 | |
| | Перекидной. | 2 | |
| | Прыжки в длину с места толчком двух ног. | 4 | |
| Прыжки через скакалку. | 4 | | |
| Зачет | 1 | | |
| Тема 1.4 Метание гранаты, мяча, толкание ядра | Практические занятия | 14 | |
| | Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | 2 | |
| | Способы держания гранаты:разбег, отведение гранаты: скрестный шаг. | 2 | |
| | Упражнения с отягощениями (гантели, штанга). | 2 | |
| | Метание малых мячей по движущимся мишеням. | 2 | |
| | Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены. | 2 | |
| | Метание мяча с места и с разбега на дальность. | 1 | |
| | Метание гранаты с места и с разбега на дальность. | 2 | |
| толкание ядра. | 1 | | |
| | Самостоятельная работа : Работа с учебной литературой. Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м равномерный бег на дистанцию 3000 м. | 26 | |
| Раздел 2. Гимнастика | | 72 | |
| Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения | Практические занятия | 10 | |
| | Упражнения в паре с партнером с гантелями. | 2 | |
| | Упражнения в паре с набивными мячами. | 2 | |
| | Упражнения в паре с мячом, обручем (девушки). | 2 | |
| | Подъем в упор силой, подтягивание на перекладине. | 2 | |
| Переворот в упор; оборот назад. | 2 | | |
| Тема 2.2 Упражнения для | Практические занятия | 10 | |

| | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|
| профилактики профессиональных заболеваний | Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. упражнения на внимание. Упражнения для коррекции зрения. Зачет. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки | 2 2 2 1 1 2 | |
| Тема 2.3 Дыхательная гимнастика | Практические занятия | 10 | |
| | Классические методы дыхания при выполнении движений. | 2 | |
| | Дыхательные упражнения йогов. | 2 | |
| | Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Попово) | 2 | |
| | Современные методики дыхательной гимнастики (Стрельниковой), Современные методики дыхательной гимнастики (Бутейко). | 2 2 | |
| Тема 2.4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Практические занятия | 10 | |
| | Современные методики дыхательной гимнастики эспандерами. | 2 | |
| | Современные методики дыхательной гимнастики амортизаторами из резины.Современные методики дыхательной гимнастики гантелями. | 2 2 | |
| | Современные методики дыхательной гимнастики гирей и штангой. | 2 | |
| | Техника безопасности занятий. | 2 | |
| Тема 2.5 Спортивная аэробика | Практические занятия | 10 | |
| | Подскоки, амплитудные махи ногами. | 2 | |
| | Упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. | 2 | |
| | Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа. | 2 | |
| | Перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | 2 | |
| | Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. | 2 | |
| | Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 24 | |
| Раздел 3 Лыжная подготовка | | 31 | |
| Тема 3.1 Переход с одновременных | Практические занятия | 10 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| лыжных ходов на попеременные | Требование правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 | |
| | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 2 | |
| | Преодоление подъемов и препятствий. | 2 | |
| | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 2 | |
| | Стойка при спусках, повороты в движениях. Выполнение комплекса упражнений для разминки перед соревнованиями. | 2 | |
| | Зачет | 1 | |
| Тема 3.2 Элементы тактики лыжных гонок | Практические занятия | 10 | |
| | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | 2 | |
| | Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование техники подъема ступающим и скользящим шагом. | 2 | |
| | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. | 2 | |
| | Развитие скоростной выносливости, пробегание коротких отрезков повторным методом. | 2 | |
| | Прохождение дистанции до 5 км(девушки), до 8 км (юноши). | 2 | |
| | Самостоятельная работа: | 11 | |
| | Работа со справочной литературой. Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | | |
| Раздел 4. Спортивные игры | | 39 | |
| Тема 4.1. Волейбол | Практические занятия | 10 | |

| | | | |
|---------------------------|---|-----------------------|--|
| | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. 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. Техника безопасности игры. | 2 2 2 2 2 | |
| | Самостоятельная работа: Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. | 4 | |
| Тема 4.2. Баскетбол | Практические занятия | 9 | |
| | Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват | 2 2 1 | |
| | Приемы, применяемые против броска, накрывание, Тактика нападения, тактика защиты. | 2 2 | |
| | Самостоятельная работа: Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 3 | |
| Тема 4.3. Футбол | Практические занятия | 10 | |
| | Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отбор мяча, обманные движения, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. | 2 2 2 2 2 | |
| | Самостоятельная работа: Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам Игра по правилам. | 3 | |
| Раздел 5. Плавание | | 26 | |
| | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|--------------|---|------------|--|
| | <p>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p> <p>Самоконтроль при занятиях плаванием. Правила плавания в открытом водоеме. Оказание доврачебной помощи пострадавшему.</p> | | |
| | Практические занятия | 10 | |
| | Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди. | 2 | |
| | Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на спине. | 2 | |
| | Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) брасса. | 2 | |
| | Старты. Повороты, ныряние ногами.. | 1 | |
| | Плавание до 400 м | 2 | |
| | Дифференцированный зачет | 1 | |
| | <p>Самостоятельная работа: упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>Плавание на боку, на спине</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.Проплывание отрезков 25–100 м по 2–6 раз</p> | 16 | |
| Всего | | 257 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивного комплекса:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

место для стрельбы.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, скакалки, мячи для метания, гантели (разные), гири 24 кг, секундомеры, и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола, лыжи (пластиковые), ботинки (лыжные)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура : учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. — 6-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 304 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/>

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2013. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/432358>

3. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериги Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.: СФУ, 2015. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/978650>

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 |
|--|--|
| 1 | 2 |
| Умения: использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты, дифференцированный зачет |
| Знания: | |

| | |
|---|--|
| о роли физической культуры общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; | в и практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты , дифференцированный зачет |
| основы здорового образа жизни | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты. дифференцированный зачет |