

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЫШЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

СОГЛАСОВАНО:

руководителем рабочей группы

И / Медведев М.
Пр. № 1 от «26» 08 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГАПОУ СО «Камышловский
техникум промышленности и транспорта»

М.П. / Потапова З.А.

от 26 / 08 2015 г.



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программам подготовки специалистов среднего звена

ОПОП: 13.02.11. Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Программа разработана
Потаповым А.Д., руководителем
физического воспитания высшей
квалификационной категории

основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программам подготовки специалистов среднего звена: **13.02.11. Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта», юридический адрес: Свердловская область, г. Камышлов, ул. Энгельса, 167. тел. 8(34375) 2-45-32, e-mail: pl-16kam-v@mail.ru.

Разработчик:

Потапов А.Д., руководитель физического воспитания ВКК.

Программа согласована с научно-методическим советом (НМС) ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта» и рекомендована к использованию в образовательном процессе.

Протокол НМС № 1 от «26» августа 2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена: 13.02.11. **Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).**

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни

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>344</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>172</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>170</i>
Самостоятельная работа	<i>172</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет	

**Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура» по специальности 13.02.11. Техническая эксплуатация и
обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)**

2 курс

№ п.п.	Наименование раздела , темы	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов).		
		Самостоятельная работа обучающегося, часов	Аудиторное количество часов	В том числе практические занятия, часов
		78	78	76
	Тема 1 Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	
Тема 2	Спортивная гимнастика.	8	8	8
2.1	Упражнения на перекладине	2	2	2
2.2	Упражнения на брусьях	2	2	2
2.3	Опорный прыжок	2	2	2
2.4	Акробатика	2	2	2
Тема 3	Лёгкая атлетика	22	22	22
3.1	Техника низкого старта	2	2	2
3.2	Бег 100 М	2	2	2
3.3	Бег 300 М	2	2	2
3.4	Бег 400 М	2	2	2
3.5	Бег 1000 М	2	2	2
3.6	Бег 3000 М	2	2	2
3.7	Эстафетный бег	2	2	2
3.8	Метание гранаты.	2	2	2
3.9	Толкание ядра	2	2	2
3.10	Прыжки в длину.	2	2	2
3.11	Прыжки в высоту	2	2	2
Тема 4	Спортивные игры	14	14	14
4.1	Волейбол	4	4	4
4.2	Баскетбол	4	4	4
4.3	Ручной мяч	-	-	-
4.4	Футбол	6	6	6
Тема 5	Единоборства(борьба)	2	2	2
Тема 6	Атлетическая гимнастика	10	10	10
6.1	упражнения на развитие мышц ног	2	2	2
6.2	упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук	2	2	2
6.3	упражнения на развитие мышц груди	2	2	2
6.4	упражнения на развитие мышц спины	2	2	2
6.5	упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	2	2

Тема 7	Лыжная подготовка	16	16	16
7.1	Совершенствование техники лыжных ходов	10	10	10
7.2	Преодоление спусков и подъёмов	2	2	2
7.3	Слалом	-	-	-
7.4	Лыжный поход	2	2	2
7.5	Зачет 5 км	2	2	2
Тема 8	Прикладная профессиональная физическая подготовка.	4	4	4

3 курс

№ п.п.	Наименование раздела , темы	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов).		
		Самостоятельная работа обучающегося, часов	Аудиторное количество часов	В том числе практические занятия, часов
		72	72	70
	Тема 1 Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2	
Тема 2	Спортивная гимнастика.	8	8	8
2.1	Упражнения на перекладине	2	2	2
2.2	Упражнения на брусьях	2	2	2
2.3	Опорный прыжок	2	2	2
2.4	Акробатика	2	2	2
Тема 3	Лёгкая атлетика	20	20	20
3.1	Техника низкого старта	2	2	2
3.2	Бег 100 М	2	2	2
3.3	Бег 300 М	2	2	2
3.4	Бег 400 М	2	2	2
3.5	Бег 1000 М	2	2	2
3.6	Бег 3000 М	2	2	2
3.7	Эстафетный бег	2	2	2
3.8	Метание гранаты.	2	2	2
3.9	Прыжки в длину.	2	2	2
3.10	Прыжки в высоту	2	2	2
Тема 4	Спортивные игры	14	14	14
4.1	Волейбол	4	4	4
4.2	Баскетбол	4	4	4
4.3	Ручной мяч	-	-	-
4.4	Футбол	6	6	6
Тема 5	Единоборства(борьба)	2	2	2
Тема 6	Атлетическая гимнастика	10	10	10
6.1	упражнения на развитие мышц ног	2	2	2
6.2	упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук	2	2	2

6.3	упражнения на развитие мышц груди	2	2	2
6.4	упражнения на развитие мышц спины	2	2	2
6.5	упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	2	2
Тема 7	Лыжная подготовка	12	12	12
7.1	Совершенствование техники лыжных ходов	6	6	6
7.2	Преодоление спусков и подъёмов	2	2	2
7.3	Слалом	-	-	-
7.4	Лыжный поход	2	2	2
7.5	Зачет 5 км	2	2	2
Тема 8	Прикладная профессиональная физическая подготовка.	4	4	4

4 курс

№ п.п.	Наименование раздела , темы	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов).		
		Самостоятельная работа обучающегося, часов	Аудиторное количество часов	В том числе практические занятия, часов
		22	22	22
Тема 3	Лёгкая атлетика	6	6	6
3.1	Бег 100 М	1	1	1
3.2	Бег 300 М	1	1	1
3.3	Бег 400 М	1	1	1
3.4	Бег 1000 М	1	1	1
3.5	Бег 3000 М	1	1	1
3.6	Прыжки в длину.	1	1	1
Тема 4	Спортивные игры	12	12	12
4.1	Волейбол	4	4	4
4.2	Баскетбол	4	4	4
4.3	Футбол	4	4	4
Тема 5	Единоборства(борьба)	2	2	2
Тема 8	Прикладная профессиональная физическая подготовка.	2	2	2

2.3 Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры, требования к спортивной одежде и обуви.

Меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями.

Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, быстроты.

Влияние физических упражнений на здоровье, физическое и умственное развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков) на организм человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физкультурой и спортом на обмен веществ. Физические упражнения как важные средства восстановления работоспособности и повышения производительности труда, рациональной организации свободного времени.

Самостоятельная работа- рефераты на темы:

1 Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры, требования к спортивной одежде и обуви.

2 Меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями.

3 Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, быстроты.

4 Влияние физических упражнений на здоровье, физическое и умственное развитие человека.

5 Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков) на организм человека.

Тема 2. Спортивная гимнастика.

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях

Опорный прыжок

Акробатика

Упражнения на бревне

Висы и упоры – юноши: подъём в упор переворотом махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной ноге; полуприсед; сед углом.

Акробатика – юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.

Опорный прыжок – юноши: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота – 110см).

Самостоятельная работа- рефераты на темы:

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений.
3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Тема 3. Лёгкая атлетика

Практические работы:

Техника низкого старта, бег 100м, 300м,400м, 1000м, 2000м(девушки), 3000м (юноши),

эстафетный бег (бег по повороту, передача эстафетной палочки),

метание гранаты на дальность с разбега: юноши – 700г, девушки 500г.

Толкание ядра: юноши – ядро 7кг, девушки – 4кг.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание, движения в полёте и приземление.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» - отталкивание, взлёт и приземление.

Самостоятельная работа :

Оформление реферата на тему:

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
2. Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению.
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
4. История Олимпийских игр и их значение.
5. Виды воздействия на сердечно - сосудистую систему человека при выполнении упражнений физкультурной минутки. Изложить два – три варианта, продемонстрировать один из них.

Выполнение комплекса упражнений для развития двигательной активности и выносливости человека.

Тема 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

Практические работы:

Волейбол: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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 защиты - 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 ногами, 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.

Настольный теннис: Набивание мяча ладонной стороной ракетки,

Набивание мяча тыльной стороной ракетки

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки

Игра накатами справа по диагонали

Игра накатами слева по диагонали

Самостоятельная работ

Оформление реферата на тему:

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. (Рассказать на примере одной из игр.)
2. Жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу, ручному мячу).

Выполнение комплекса физических упражнений для развития быстроты.

Выполнение комплекса физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

Тема 5. Единоборства (борьба)

Практические работы:

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..

Самостоятельная работа

Оформление реферата на тему:

1. Эксплуатационно- технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.
2. Виды спорта , обеспечивающие наибольший прирост в силе
3. История XXII Олимпийских игр
4. Приемы самостраховки.
5. Приемы борьбы лежа и стоя.
6. Техника безопасности в ходе единоборств.
7. Силовые упражнения и единоборства в парах

Выполнение комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовой направленности организма.

Тема 6 Атлетическая гимнастика.

Практические работы:

упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук

упражнения на развитие мышц груди

упражнения на развитие мышц спины

упражнения на развитие мышц брюшного пресса

упражнения на развитие мышц ног

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.

Самостоятельная работа

Оформление реферата на тему:

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале.

2. Тестирование двигательной подготовленности. Тесты, определяющие развитие силы, выносливости, быстроты
3. Организация и проведения закаливающих процедур в осеннее время года. (Обосновать рассказ на собственном примере).

Тема 7. Лыжная подготовка:

Практические работы: совершенствование техники лыжных ходов(попеременных, одновременных), преодоление спусков и подъёмов, слалом, лыжный поход, зачет: 3 км-девушки, 5км- юноши.

Самостоятельная работа

Оформление реферата на тему:

1. Профилактические меры, исключаящие обморожение. Действия человека при обморожении.
2. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. (Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки).
3. Особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите каким образом).

Выполнение комплекса физических упражнений для развития гибкости

Тема 8. Прикладная профессиональная физическая подготовка.

Практические работы: ОПОП: 13.02.11. Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Для развитие ручной ловкости, развитие статической и динамической мышц пальцев и кистей рук, силы и статической выносливости позных мышц (спины, живота и разгибателей бедра); развитие силы мышц плечевого пояса, туловища; совершенствование равновесия в вертикальном положении; развитие выносливости; совершенствование координации движений рук.

Самостоятельная работа

Выполнение упражнений на:

- развитие ручной ловкости
- развитие статической и динамической мышц пальцев и кистей рук
- развитие силы и статической выносливости позных мышц
- развитие силы мышц плечевого пояса, туловища
- совершенствование равновесия в вертикальном положении
- развитие силовой выносливости
- совершенствование координации движений рук.

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, лыжной базы.

Перечень основного оборудования спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи;, обручи, скакалки, гимнастическое бревно, перекладина, конь, козёл, гранаты. сетка бадминтонная, сетка волейбольная, планка для прыжка, дартс турнир, сетка теннисная секундомер электронный (10этапов) корзина баскетбольная, маты, мячи "Гала", форма баскетбольная IKINGфиол.с желт, мячи "Микаса", мячи (натур.кожа) белые BV 502 IL, мячи в\б CaifPro-Linenатур.кожа, мячи п\б GalaHro-Line натур кожа, мячи ф\б "SelectIndoorFive ,стол теннисный "KETTLE " , теннисный стол ,кабинка душевая с VofIONar.ARISTON, канат , ковер туристический

Перечень основного оборудования тренажерного зала:

Аптечка, бак 25 литров, вешалки для прихожей, гимнастическая стенка, гири 24 кг-2шт., гири 16 кг-2 шт., гири 32 кг-2 шт. граната, беговая дорожка ОМА-797А, велотренажер, велотренажер HouseFit, перекладина, полусфера массажная, скамейка, стол одностумбовый, тренажер Фролова, , , кольцо чуг.(диск) 30мм, кольцо(диск) 35мм, подставка для штанги, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый, , чайник-термос, скамейки гимнастические (тренаж.зал), , тренажер спортивный, тренажер Эллипсоид HG 8001, стойка силовая, кольцо массажное.

Перечень основного оборудования лыжной базы:

утиг BRIKO ботинки лыжные-70пар, лыжероллер-4шт., лыжи, лыжи пластиковые, лыжи полупластиковые-48пар, лыжные палки-64пары, станок для подготовки лыж, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А, Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие /. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8
2. Журнал «Физкультура и спорт», 2015г

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
2. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. —Кострома, 2014
3. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-еизд. —М., 2013.
4. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. —Ростов н/Д, 2010.
5. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. —М., 2010.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, сдача норм ГТО и других нормативов.
Знания:	
1. О роли физической культуры в	Оценка результатов тестирования,

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	и физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики.