Министерство образования Рязанской области ОГОУ СПО «Индустриальный техникум г.Сасово»

Рабочая программа учебной дисциплины

«Физическая культура»

специальности:

250401 «Технология деревообработки»

270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

080201 «Менеджмент» (по отраслям)

080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

100701 «Коммерция» (по отраслям)

Одобрена предметной (цикловой) комиссией общеборазовательных дисциплин Протокол № У от 6.06.// 7 и Председатель:

Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальностям:

250401 «Технология деревообработки»; 270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»; 080201 «Менеджмент» (по отраслям); 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям); 100701 «Коммерция» (по отраслям). 100801 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»

Директор ОГОУ СПО «Индустриальный техникум г.Сасово» С.М.Воронин

Автор: Малова Л.В.- преподаватель ОГОУ СПО «Индустриальный техникум г.Сасово»

СОДЕРЖАНИЕ

	CTP.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ	
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	11
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1.Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего полного общего образования, при подготовке специалистов в соответствии с ФГОС по специальностям СПО:

250401 «Технология деревообработки»

270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

080201 «Менеджмент» (по отраслям)

080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

100701 «Коммерция» (по отраслям)

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы по дисциплине «Физическая культура», одобренной ФТУ «Федеральный институт развития образования» и департаментом государственной политики и нормативноправового регулирования в сфере образования Минобрнауки России (2008г.). Программа разработана в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной среднего(полного) программы обшего образования образовательных учреждениях начального профессионального И среднего профессионального образования», в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерным учебным планом для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 №03-1180).

1.2. Место дисциплины в структуре основной професиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» по специальностям СПО:

250401 «Технология деревообработки»

270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

080201 «Менеджмент» (по отраслям)

080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

100701 «Коммерция» (по отраслям) является базовой дисциплиной и входит в общеобразовательный цикл

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

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического

воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальноприкладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самооброны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- 1. повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- 2. подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- 3. организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнования;
- 4. активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа

знать/ понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы 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	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	113
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	
1	2	3	4	
Раздел 1. Теоретическая часть	Содержание учебного материала	4		
	1. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. 2.Составление и проведение комплексов утренней, вводной ипроизводственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		1	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить проведение массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	10		
Раздел 2. Практическая часть		161		
1. Легкая атлетика	Практические занятия	27	6	
	 1.1.Бег на средние дистанции. 1.2.Бег на длинные дистанции. 1.3.Бег на короткие дистанции. 1.4. Прыжки в длину. 1.5.Прыжки в высоту. 1.6. Метание гранаты. 1.7.Подведение итогов 			

	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство по легкой атлетике, правила соревнований	6			
2. Баскетбол	скетбол Практические занятия				
	2.1. Азбука баскетболиста. 2.2. Передачи, стена, защита, стойка, перемещение. 2.3. Учебная игра.		2 3 2		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить правила соревнований по баскетболу, судейство игр	8			
3.Волейбол	Практические занятия	18			
	3.1. Азбука волейболиста.3.2. Передачи, подачи, блоки.3.3. Учебная игра.		2 3 2		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство игр по волейболу, правила соревнований	8			
4.Лыжная подготовка	Практические занятия	16			
	4.1. Классические способы передвижения на лыжах.4.2.Коньковые элементы.4.3.Элементы горной техники.		3 3 3		
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судейство соревнований полыжам, правила проведения соревнований	6			
5.Гимнастика	Практические занятия	18			
	5.1. Строевые упражнения ОРУ спецгруппы.5.2. Акробатика.5.3. Силовая подготовка		2 3 3		

	упражнения на перекладине (юноши) пресс, отжимание (девушки) а) Ритмическая гимнастика (девушки) 5.4.Работа над координацией. 5.5. Комплекс упражнений 26 — 30 движений. б) Атлетическая гимнастика 5.6.Работа на тренажерах. 5.7.Комплекс упражнений на силу.		2 3 2 3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить судество соревнований по акробатике, составление комплексов упражнений по ритмической, атлетической гимнастике и судейство	12	
6.Плавание	Практические занятия	16	
	6.1. Начальное обучение навыков. 6.2.Правила поведения на воде. 6.3.Спортивные способы плавания. 6.4. Игры на воде. 6.5.Плавание 25 м, 50 м.		2 2 3 3 3
	Самостоятельная работа обучающихся: изучить правила проведения соревнований по плаванию, судейство	8	

ВСЕГО 175

З.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально — техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивной площадки. Спортивного зала, плавательного бассейна.

Оборудование спортивного зала:

- спортивный инвентарь;
- мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- рабочее место преподавателя;
- гимнастические скакалки, обручи, гимнастические маты, тренажеры, гранаты секундомер, рулетка;
- комплект лыж.

Технические средства обучения: магнитофон, диски, кассеты.

Оборудование лыжной базы, тренажерного зала:

- лыжные стойки, комплект лыж;
- рабочее место преподавателя;
- тренажеры;
- лицензионное программное обеспечение общего и профессионального назначения;
- правила техники безопасности на уроках физической культуры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет — ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

- 1. Лях В.И., Зданевич А.А.Физическая культура 10-11 кл. М., 2008
- 2. Рещетников Н.В.Физическая культура. М., 2005.
- 3. Рещетников Н.В., Кислицын Ю.Л.Физическая культура:учеб.пособия для студентов СПО . М.,2007

Дополнительная литература

- 1. Барчуков И.С.Физическая культура. М., 2008
- 2. Бирюкова А.А.Спортивный массаж: учебник для вузов М., 2007
- 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, 2005
- 4. Вайнер Э.Н. Валеология -М., 2005
- 5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В.Валеология: учебный практикум. М., 2005
- 6. Дмитриев А.А.Физическая культура в специальном образовании. М., 2008
- 7. Методические рекомендации: Здоровьесберагающие технологии в общеобразовательной школе/под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина.-М., 2007
- 8. Туревский И.М.Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры.-М., 2008
- 9. Хрущев С.В.Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов.-М., 2008

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
комплексы оздоровительной и адаптивной	
2.Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:6.1;5.2. Итоговый контроль: зачет
3.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:6.5,5.7;5.5. Итоговый контроль: зачет
4.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:4.1.;4.2;4.3. Итоговый контроль: зачет
5.Выполнять приемы защиты и самооброны, страховки и самостраховки;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам: 1.4.;1.5.;5.3;5.6. Итоговый контроль: зачет
6.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	_
плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и	Практические занятия по темам: 1.1.;1.2.;1.3;1.4.;1.5;1.6;2.1.;3.1.;4.1.;4.2.;
Усвоенные знания	
_	_
9.Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:2.1.;3.1.;5.1;5.4.

	Итоговый контроль: зачет
системы индивидуальных за	вания Текущий контроль: зачет Практические занятия по темам:5.5;5.7. ичной Итоговый контроль: зачет

Приложение 1 Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах			
	5	4	3	
1. Бег 2000 м (мин,с)	11	13	б/вр	
2. Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19	21	б/вр	
3.Плавание 50 м (мин,с)	1	1,2	б/вр	
4.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160	
5.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4	
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5	
★ Координационный тест — челночный бег 3 х10 м (c)	8,4	9,3	9,7	
★ Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5		
 Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) 	до 9	до 8	до7,5	

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально — прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Приложение 2

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

Тесты	Оценка в баллах			
	5	4	3	
1. Бег 3000 м (мин,с)	12,30	14	б/вр	
2. Бег на лыжах 5 км (мин,с)	25,5	27,2	б/вр	
3.Плавание 50 м (мин,с)	45	52	б/вр	
4.Прыжки в длину с места (см)	230	210	190	
5.Приседание на одной ноге, с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5	
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	13	11	8	
7. Координационный тест — челночный бег 3 x10 м (c)	7,3	8	8,3	
8. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5	
9. Гимнастический комплекс упражнений:	до 9	до 8	до7,5	
10.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7	
11.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3	

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально — прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образова

Приложение 3 Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

N_0N_0		Контрольное упражнение	Воз-	- Оценка					
	способности		раст,	Юноши			Девушки		
		(тест)	лет	5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1 -4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5 -4,7	5,2	4,8	5,9 -5,3	6,1
2	Координа- ционные	Челночный бег 3X10м, с	16	7,3 и выше	8 -7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3 -8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3 -8,7	9,6
3	Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносли- вость	6-минутный б,м	16 17	1500 и выше 1500	1300- 1400 1300 - 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050- 1200 1050 - 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Гибкость	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки;	16 17	11 и выше 12	8 – 9 9 - 10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура»

специальностей: 250802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»; 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям); 250401 «Технология деревообработки»;

080201 «Менеджмент» (по отраслям); 100701 «Коммерция» (по отраслям); 100801 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров», автор Малова Л.В. и.о. руководителя физической культуры ОГБОУ СПО «Индустриальный техникум г.Сасово»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 3-го поколения по специальностям СПО : 250802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»; 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям); 250401 «Технология деревообработки»; 080201 «Менеджмент» (по отраслям); 100701 «Коммерция» (по отраслям) 100801 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров».

Рассчитана рабочая программа на 175 часов, из них аудиторных 117 часов, самостоятельная работа 58 часов.

В паспорте предполагаемого варианта рабочей программы:

- достаточно ясно и доступно ставит цели изучения дисциплины;
- включает в себя информационную базу знаний и умений, которыми должен овладеть и уметь применять обучающийся в результате изучения данной дисциплины;
- указывает на непосредственную связь дисциплины «Физическая культура» с другими дисциплинами, предусмотренными учебным планом, а также целесообразность соблюдения и терминологии, и необходимость соблюдения их в соответствии с действующим стандартом;
- включает методические указания по изучению теоретического и практического материала.

Учебные темы содержат прогрессивное знание и позволяют студентам знать цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, термины, положения, ведущие научные идеи, теории, раскрывающие сущность явления в физической культуре, объективные знания между ними, научные факты, объясняющие необходимость физической культуры личности.

Рецензент: Мишт в АН - препорова тель ОГ 603 СПО " индустриальний теления у п. г. Сасово"

306. 1/2

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины «Физическая культура» специальности:

250401 «Технология деревообработки» 250802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» 080201 «Менеджмент» (по отраслям)

080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям) 100701 «Коммерция» (по отраслям)

100801 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»,

автор Малова Л.В. и.о. руководителя физической культуры ОГБОУ СПО «Индустриальный техникум г.Сасово»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС 3-го поколения по специальностям СПО: 250802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»; 080114 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям); 250401 «Технология деревообработки»; 080201 «Менеджмент» (по отраслям); 100701 «Коммерция» (по отраслям)

Указаны общие требования по дисциплине и по каждой теме занятий конкретно. В тематическом плане указаны аудиторные часы по разделам и темам с учетом объема и содержания дисциплины и количества часов по учебному плану.

Предполагаемая последовательность изучения разделов и тем представляется методически целесообразной.

Тематика и содержание практических занятий определены с учетом специальностей, погодных условий и материальной базы техникума.

Перечень основной и дополнительной литературы дан с учетом ее наличия в библиотеке техникума.

Целесообразно применение рабочей программы в учебном процессе.

Рецензент:

Buerrosa III)