

Приложение 3.5
к программе СПО специальности
35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Рабочая программа
ОУД.05 Физическая культура
для специальности
35.02.07 Механизация сельского хозяйства

г. Урень

2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Уренский индустриально-энергетический техникум»

Разработчик: Быстров С.А. – преподаватель физической культуры.

Рассмотрено:

МО педагогических работников
общеобразовательных дисциплин

№ 1 от «28» августа 2015 г.

Руководитель МО

_____ 

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля получаемого профессионального образования.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

общая учебная дисциплина общеобразовательного цикла.

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

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД. 05 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).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузкой обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
выполнение комплексов	5
закрепление и совершенствование техники	9
закрепление и совершенствование техники и тактики	29
отработка навыков лыжных ходов	8
выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	8
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, характеристика основных видов учебной деятельности студентов	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические и методические основы организации физической культуры		10	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Характеристика основных видов деятельности студентов(на уровне учебных действий) Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. 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.	2	1
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий) 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.	3	1
Тема 1.3. 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	1

<p>Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>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.</p>	3	1
<p>Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>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. 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.</p>	2	1
<p>Раздел 2. Учебно-методические занятия</p>			
<p>Тема 2.1. Основы овладения средствами и методами оздоровительной физической культуры.</p>	<p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и</p>	10	2

	общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия			
Тема 3.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий) Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способами: перешагивание, «ножницы». Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов. Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м., эстафетный бег 4x100м, 4x400м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Прыжки в высоту способами: перешагивание, «ножницы», перекидной. 4. Метание гранаты с разбега весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). 5. Толкание ядра. Контрольная работа Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000м (д.) и 3000м (ю). Контрольное выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», метания гранаты с разбега.</p>	20	2 3

	<p>Самоконтроль при занятиях плаванием. Контрольная работа Проплывание избранным способом 50 м (д.) и 100 м (ю.).</p>		
<p>Тема 3.3. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>1. Исходное положение (стойки), перемещения в волейболе. 2. Передача мяча двумя руками сверху и снизу. 3. Приём мяча двумя руками снизу. 4. Приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении впереди последующим скольжением на груди-животе. 5. Подачи: нижняя прямая, боковая, верхняя прямая. 6. Нападающий удар. Блокирование. 7. Тактика нападения и защиты. 8. Правила игры в волейбол. 9. Игра по упрощённым правилам волейбола. 10. Игра по правилам. 11. Техника безопасности на уроках по волейболу. Контрольная работа Контрольное выполнение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении, нижней прямой подачи.</p>	20	3
<p>Тема 3.4. Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>1. Стойка, перемещения, остановки. 2. Ловля и передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу на месте и в движении. 3. Передачи мяча одной рукой на месте и в движении. 4. Ведение мяча. 5. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, сверху, снизу. 6. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с места, в движении, прыжком. 7. Приёмы овладения мячом: вырывание, выбивание, перехват. 8. Приём, применяемый против броска: накрывание. 9. Тактика нападения, тактика защиты. 10. Правила игры по баскетболу. 11. Техника безопасности игры. 12. Игра по упрощённым правилам. 13. Игра по правилам.</p>	24	
	<p>Контрольная работа 1. Контрольное выполнение техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении. 2. Контрольное выполнение техники броска мяча в корзину на месте и в движении.</p>		3

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. 2. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный ходы. 3. Спуски с гор, подъёмы, торможения. 4. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 5. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. 6. Преодоление подъёмов и препятствий. 7. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 8. Прохождение дистанции 3-5 км. 9. Основные элементы тактики в лыжных гонках 10. Игровые задания и подвижные игры на лыжах. 11. Правила соревнований. 12. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. 13. Доврачебная помощь при травмах и обморожениях. 	8	2
Тема 3.5. Лыжная подготовка	<p>Контрольная работа</p> <p>Контрольное выполнение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и спусков с гор. Выполнений контрольных нормативов.</p>		3
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте: в паре с партнёром. с мячом, с обручем, со скакалкой, с гантелями, с набивными мячами, с гимнастической скамейкой, с гимнастической палкой, у гимнастической стенки. 2. Упражнения для коррекции нарушений осанки, на внимание, в чередовании напряжения с расслаблением, для укрепления мышечного корсета. 3. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 4. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения. 5. Акробатические упражнения и комбинации. 6. Упражнения на перекладине и брусьях (висы и упоры). 7. Лазанье по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке, лазанье по канату способом в три приёма. 8. Опорные прыжки: прыжок способом «ноги врозь» через гимнастического козла в ширину (д.), прыжок способом «ноги врозь» через козла в длину (ю.). 		
Тема 3.6. Гимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверка уровня освоения зачётных комбинаций по акробатике, перекладине и брусьях разной высоты. 2. Контрольное выполнение техники лазанья по канату и опорного прыжка. 	10	3

	Зачет	2	3
Самостоятельная работа обучающихся Занятия дополнительными видами спорта в спортивных секциях, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.		59	
Всего		176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Освоение рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, тренажёрного зала, зала для настольного тенниса и открытых игровых площадок.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Маты гимнастические;

Гимнастический «конь»;

Гимнастический «козел»;

Гимнастические скамейки;

Гимнастический мостик;

Комплект для баскетбола;

Комплект для прыжков в высоту;

Стол теннисный;

Форма спортивная;

Комплекты лыж;

Сетка волейбольная;

Спортивный инвентарь:

Перекладина;

Брусья параллельные;

Канат;

Палки гимнастические;

Обручи;

Гранаты;

Ядро;

Секундомеры;

Стойки для прыжков в высоту;

Эстафетные палочки;

Хоккейные клюшки;

Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи;

Футбольные мячи;

Стенды:

1. «Спорт – информация»

2. «Наши таланты»

3. Таблицы нормативов по физической культуре (по годам обучения)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

А.А. Бишаева. физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования / 8-е изд., стер. – М.: издательский центр «Академия», 2015. (<http://www.book.ru> ЭБС «books»)

Для использования рекомендуются:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2014.
4. 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, 2013.

Интернет-ресурсы:

<http://www.book.ru> ЭБС «books»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.
Выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	Наблюдение за выполнением практических заданий
Проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Пульсометрия.
Преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Выполняет приемы защиты, страховки и само страховки.	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы
Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Знания:	
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Выполнение тестовых заданий
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Выполнение практических, индивидуальных заданий Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта

