

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области

«ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ ТЕХНИКУМ «АВТОМАТИКА»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа подготовки специалистов среднего звена
Специальность:

15.02.08. Технология машиностроения

Квалификация:
Техник

2016 г.

Аннотация рабочей программы

Рабочая программа ОУД.05 Физическая культура разработана на основе ФГОС среднего (полного) общего образования с учётом профессиональной направленности ППСЗ: 15.02.08 Технология машиностроения

Организация-разработчик:

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика»

Разработчик:

преподаватель высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика», Мишланов Александр Борисович

Правообладатель рабочей программы ОУД.05 Физическая культура: государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургский техникум «Автоматика», г.Екатеринбург, Надеждинская, 24. Тел/факс 324-03-79.

Рабочая программа рассмотрена предметно-цикловой общеобразовательных дисциплин

Председатель предметно-цикловой комиссии Чанова Н.А.

Рабочая программа Физическая культура рекомендована к использованию в учебном процессе методическим советом техникума.

Протокол № 4 от 30 августа 2016 г.

Председатель методического совета Л.Н. Пахомова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа ОУД.05 «Физическая культура» является частью ППССЗ: 15.02.08 Технология машиностроения и реализуется для обучающихся, имеющих основное общее образование

1.2. Место рабочей программы в структуре основной профессиональной образовательной программы – общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи – требования к результатам освоения рабочей программы:

обучающийся должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

В процессе реализации рабочей программы формируются общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 176 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 117 часов; самостоятельной работы обучающихся 59 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)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	115
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Завершающий этап промежуточной аттестации - в форме зачёта	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		76	
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	1	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. Рациональное питание и профессия. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
	Лабораторные работы	2	
	Антропометрические измерения		
	Практические занятия	2	
	составить недельное меню рационального питания с учетом профессиональных видов деятельности; провести с группой комплекс упражнений производственной гимнастики; провести с группой комплекс упражнений для восстановления работоспособности после физического утомления		
	Контрольные работы по теме: Основы здорового образа жизни.	2	
Самостоятельная работа обучающихся составить викторину «Двигательная активность»; составить кроссворд «Рациональное питание и профессия». составить комплекс упражнений производственной гимнастики; составить комплекс упражнений для восстановления работоспособности после	6		

	физического утомления		
Тема 1. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала	2	
	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2
	Практические занятия	6	
	силовые способности и методика их развития: методы развития силовых способностей: максимальных усилий; круговой тренировки; ударный метод; игровой; развития скоростных способностей: соревновательный и игровой метод; развитие общей выносливости: методы круговой тренировки; игровой тренировки; соревновательной; непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; развитие специальной выносливости: методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный), соревновательный; игровой; классические методы дыхания при выполнении движений; современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко); гибкость и методики их развития: методы повторный; с помощью статических упражнений «стретчинг»; игровой; развитие координационных способностей: методы игровой, соревновательный, повторный, переменный, круговой.		
	Контрольные работы по теме «Факторы регуляции нагрузки»	2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	6	

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		2
	Лабораторные работы измерение функциональных резервов организма.	2	
	Контрольные работы по теме «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся составить викторину «Профессионально важные психофизиологических качеств»; составить примерный план-конспект самостоятельных занятий, направленных на развитие силы	8	
	Содержание учебного материала	8	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	10	
	Практические занятия провести с группой комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; провести с группой комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	

	составить комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26 – 30 движений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; составить комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.		
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	6	
	Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Практические работы выполнить круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	4	
	Самостоятельные работы обучающихся составить презентацию «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»; составить комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний, гибкости и «усиления» позвоночника.	10	
Раздел 2. Практическая часть.		100	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	20	
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег сто метров, эстафетный бег 4 x 100 метров, 4 x 400 метров; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 метров (девушки) и 3000 метров (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания,		

	«ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500грамм (девушки) и 700 грамм (юноши); толкание ядра.		
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 километров (девушки) и до 8 километров (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	20	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнениями для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	14	
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала Проведение спортивных игр способствующих 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	28	

	<p>самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр образовательное учреждение выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона:</p> <p>Волейбол – исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, направляющий удар, 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 последующем скольжении на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Футбол (для юношей) – удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, 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.</p>		
<p>Тема 2.5 . Плавание</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание</p>	<p>10</p>	

	до 400 метров. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600метров. Проплывание отрезков 25-100 метров по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием.		
Тема 2.6. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала	8	

	<p>Ритмическая гимнастика – индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.</p> <p>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах – круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.</p> <p>Дыхательная гимнастика – классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко).</p> <p>Спортивная аэробика – комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимания в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток. Шпагаты, сальто. Техника безопасности при</p>	10	
--	---	----	--

	занятия спортивной аэробикой. При заинтересованности обучающихся и наличии соответствующих условий и специалиста в образовательном учреждении могут проводиться также занятия по гибоаэробике, стретчинговой гимнастике, по гимнастической методике хатхи-ийги, ушу- динамические комплексы упражнений, пауэрлифтинге, армрестлинге. Бейсболу.		
Примерная тематика курсовой работы (проекта) выполнить проект «Здоровый образ жизни - залог успеха в профессии»;			
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрены)</i>			
	Всего:	176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы осуществляется в спортивном и тренажёрном зале;

Читальный зал с выходом в сеть Интернет.

Спортивный и тренажёрный зал

Оборудование:	
<u>Спортивный и тренажерный залы:</u>	
-комплекс тренажеров,	2
-гири и гантели,	2
-маты гимнастические,	12
-весы,	15
-шведские стенки,	3
-навесные перекладины,	1
-мячи,	7
-теннисный стол,	2
-лыжная база,	1
-вспомогательная комната (летний тренажерный зал),	1
-оборудованная раздевалка,	1
-кабинет физического воспитания,	1
-спортивный стенд,	1
-видеокассеты (фильмы с участием обучающихся в спортивной жизни техникума)	20
-стенд информационный	3
-шкаф для документации	1
-шкаф для одежды	1
-медицинская аптечка	1
Инструкция по охране труда и ТБ	1
Инструменты для поддержания санитарного состояния кабинетов	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич, Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2016.

2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.:
ООО Издательство «Школа- Пресс».

Дополнительные источники:

1.А.П. Матвеев, Физическая культура 8-9 классы: учебник для
общеобразовательных учреждений - М.: Просвещение, 2010.

2.Предметно-содержательный журнал «Современный урок» -М.: ООО
«Август-Принт».

3.Электронные ресурсы научно-методический журнал «Физическая культура
в школе». Форма доступа: www.chpk.ru; Предметно-содержательный журнал
«Современный урок». Форма доступа: www.ppoisk.nm.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия
знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	внеаудиторная самостоятельная работа
основы здорового образа жизни	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа
меры профилактики для предотвращения профессиональных заболеваний монтажника радиоэлектронной аппаратуры и приборов	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего и итогового контроля производится в соответствии с универсальной шкалой оценивания

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ч 100	5	отлично
80 ч 89	4	хорошо
70 ч 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно