

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САХАЛИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР №5»

Рабочая программа
учебной дисциплины
«Физическая культура»

Профессия СПО **21.01.08 Машинист на открытых горных работах**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании ФГОС с учетом ГОС СО.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Сахалинский политехнический центр №5»

Разработчик:

Рудов Ю.Н. – ГБПОУ СПЦ № 5, преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 21.01.08 Машинист на открытых горных работах.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной 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;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	171
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
<i>в том числе:</i>	
практические занятия	151
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая часть		20	
Введение	Содержание учебного материала:	6	
	1 ТБ на уроках физической культурой.	1	2
	2 Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	2
	3 ТБ при занятиях легкой атлетикой.	1	2
	4 ТБ при занятиях гимнастикой. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.	1	2
	5 ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря, лыж.	1	2
	6 ТБ при занятиях спортивными играми.	1	2
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Содержание учебного материала:	4	
	1.1.1 Здоровый образ жизни человека.	1	2
	1.1.2. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	1	2
	1.1.3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1	2
	1.1.4. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью.	1	2
Тема 1.2. Основы методи-	Содержание учебного материала:	2	
	1.2.1. Самостоятельное выполнение упражнений. Страховка на снарядах.	1	2

ки самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1.2.2.	Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	2
Тема 1.3. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала:		3	
	1.3.1.	Диагностика и самодиагностика состояния организма.	1	2
	1.3.2.	Самоконтроль: методы, показания и критерии оценки.	1	2
	1.3.3.	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	2
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала:		2	
	1.4.1.	Значение мышечной релаксации.	1	2
	1.4.2.	Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	2
Тема 1.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание учебного материала:		3	
	1.5.1.	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	2
	1.5.2.	Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, к которым профессия предъявляет повышенные требования.	1	2
	1.5.3.	Комплекс упражнений по профилактике профессиональных заболеваний.	1	2
Раздел 2. Практическая часть			154	
Тема 2.1	Содержание учебного материала:		28	

<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p>Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50,100,250,500 метров и челночном беге. Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000,1500,3000 метров (юноши) и 1000,1500,2000 метров (девушки). Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике.</p>		
<p>Тема 2.2. Гимнастика.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p>	<p>21</p>	
	<p>Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения на спине. Соединение элементов. Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах.</p>		
<p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p>	<p>50</p>	
	<p>2.3.1. Баскетбол.</p>	<p>25</p>	
	<p>Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча левой и правой рукой. Передача мяча одной и двумя руками. Бросок по кольцу с места и в движении. Ловля мяча после отскока от щита. Отбор мяча. Игра в защите. Игра в нападении. Техника передач, скоростное ведение. Повторение различных ведений мяча и передач. Дриблинг. Двусторонняя игра.</p>		
	<p>2.3.2. Волейбол.</p>	<p>25</p>	
	<p>Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. Прием мяча сверху. Первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4. Нападающий удар. Одиночный блок. Верхняя прямая подача, верхняя боковая. Передачи в игре. Двусторонняя игра.</p>		

Тема 2.4. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала: Движение полушагом. Одновременный двухшажный ход. Скольжение на одной лыже. Коньковый ход. Ходьба на лыжах. Ступающий шаг. Торможения. Передвижение крестовым шагом. Подъемы. Поворот переступанием в движении. Подъемы «елочкой». Спуск с горы. Классический ход. Лыжная эстафета. Передвижение приставным шагом, поворот – переступание в движении.. Движение на равнине «полуелочкой» и «елочкой». Попеременный двухшажный ход. Спуск с переходом на параллельную лыжню. Преодоление бугров и впадин на спуске. Лыжная гонка.	30	
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Содержание учебного материала: Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Упражнения для развития быстроты. Пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Упражнения для развития координационных способностей: прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Бег по сигналу, бег с остановками и изменением направления. Упражнения для развития прыгучести: приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. Метание малого мяча на точность с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.	20	
<i>Зачет</i>		2	
		Всего:	171

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе);
- стрелковый тир (электронный);
- наглядные пособия (плакаты, демонстрационные стенды, макеты);
- комплект инструментов и приспособлений: тренажер G-203, силовой тренажер, секундомер, мат гимнастический, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, обруч металлический, перекладина спортивная, скамейка гимнастическая, стойка волейбольная, стол для тенниса, щит баскетбольный, сетка баскетбольная, сетка волейбольная, ботинки лыжные Karjava, ботинки лыжные Marpetti, крепления, палки лыжные, беговые лыжи Tisa Race, беговые лыжи Fischer, шахматы, канат, велотренажер, беговая дорожка, скакалка, мяч теннисный, мяч футбольный, ракетка теннисная, граната, пневматическая винтовка, щиток футбольный.

Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ППКРС к уровню подготовки выпускников.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. А.А.Бишаева Физическая культура. – М.: «Академия», 2012 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
Умения:	
– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	учебный диалог практические занятия
– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	опрос, показ практические занятия
– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Показ практические занятия
– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	показ, опрос практические занятия
– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	проведение спортивных мероприятий практические занятия
Знания:	
– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	учебный диалог практические занятия
– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	тестирование
– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	практические занятия