



Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский лесопромышленный техникум»

«Сыктывкарса вör промышленносьт техникум»
уджсикасö велöдан канму учреждение



Утверждаю
И.Н. Герко
30.08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »

для среднего профессионального образования
федерального государственного образовательного стандарта
основной профессиональной образовательной программы СПО



ген. директор ООО «Параметр»
Карпов В.С.

Сыктывкар
2019

Рабочая программа учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для профессий среднего профессионального образования технического профиля. Программа разработана на основе ФГОС СПО по профессии утвержденным министерством образования и науки РФ.

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

15.01.31. Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Год начала обучения по УП – **2019**

Составитель: Осадчий А.И. руководитель физического воспитания

Рецензенты: Арцер М.А. заместитель директора по УР ГПОУ «СЛТ» г. Сыктывкара

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы СПО с получением среднего (полного) общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО третьего поколения.

Рассмотрено на заседании

Методической комиссии Естественно-научного цикла, физической культуры и ОБЖ.

Протокол № 1 от 30 августа 2019 года

Председатель МК _____ 

Пояснительная записка

Настоящая программа учебной дисциплины ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта **по физической культуре** на базовом уровне в пределах основной образовательной программы среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования.

В результате изучения физической культуры студент должен:

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Основы знаний о физкультурной деятельности.

Культурно – исторические основы.

Физическая культура, ее связь с общей культурой общества и человека, ее роль и значение в воспитании и образовании, в формировании культурного образа жизни. Понятие физической культуры личности и ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности, труду и защите Родины.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентации и идеалы.

Социально – определяющие основы.

Физкультурная деятельность с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью, цель, задачи и основы содержания. Формы занятий и их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Начальная военная физическая подготовка и ее связь с общей профессионально-прикладной подготовкой, основы совершенствования прикладных двигательных навыков и умений (лыжные гонки, гимнастика, плавание, легкая атлетика), развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость) в процессе самостоятельных индивидуально-ориентированных занятий.

Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие «индивидуальная физическая подготовка и спортивная форма»).

Естественные основы.

Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Массаж, его задачи и основные виды (восстановительный, тонизирующий, гигиенический, лечебный). Характеристика способов массажа и самомассажа, их применение в зависимости от задач и функционального состояния организма (самочувствия).

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) и причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.

Практические умения способов физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Самостоятельная организация и проведение занятий с общей профессионально-прикладной направленностью, их планирование и контроль за индивидуальной физической работоспособностью и подготовленностью.

Планирование и разработка содержания систем индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца.

Организация и проведение самостоятельной подготовки к спортивным соревнованиям.

Самостоятельное обучение новым физическим упражнениям и двигательным действиям, страховка и самостраховка во время занятий.

Профилактика травматизма, оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и несчастных случаях.

Способы и приемы локального массажа и самомассажа с различной функциональной направленностью (восстановительный, гигиенический, лечебный) на отдельные части тела.

Организация, проведение и судейство соревнований.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Введение

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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 валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

2. 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.

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, 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. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-тренировочная

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студента, дает индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.

1. Легкая атлетика. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Соответствие одежды метеоусловиям, месту приведения и задачам урока; знания правил при различных видах бега (кроссовый, спринтерский); необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим студентом или если он оказался очевидцем события).

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: бег 100 м, бег на 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 и 1000 м (девушки) и 1000, 2000 и 3000 м (юноши).

Недельная кроссовая подготовка студента составляет от 4 до 6 км. У девушек от 3 до 5 км.

2. Гимнастика. Техника безопасности при занятиях гимнастикой .

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы, правила страховки и само страховки; подготовка и проверка инвентаря; правила перемещений по спортивному залу между снарядами в момент выполнения упражнений самим или другими студентами.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Кувырок вперед, назад; прыжки через гимнастического «козла».

3. Спортивные игры.

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; 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.

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.

Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу.

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

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.

Мини-футбол (для юношей). Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.

Соответствие одежды и обуви; необходимость в проведении общей и специальной разминки; знание места нахождения аптечки; правила личной гигиены при занятиях и по окончании урока; соблюдение правил поведения во время занятия; правильность принятия решения и порядок действий при получении травмы (самим учащимся или если он оказался очевидцем события); знание и соблюдение правил игры.

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, 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.

4. Виды спорта по выбору

- баскетбол;
- мини-футбол;
- волейбол.

Наименования темы	Количество часов		
	ВСЕГО	Во взаимодействии с преподавателем	
		Аудиторные занятия	практические
Теоретическая часть			
1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	2	2
Итого	2	2	2
Практическая часть			
1. Легкая атлетика.	8	8	8
2. Гимнастика	6	6	6
3. Спортивные игры:	20	20	20
- баскетбол	8	8	8
- волейбол	8	8	8
- мини-футбол	4	4	4
4. Виды спорта по выбору	3	3	3
5. Дифференцированный зачет	1	1	1
Итого	40	40	40

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта., (кроссовая.)
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине;

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег -100 м;
- бег: юноши — 1км, 2 км, 3 км; девушки — 500 м, 1 км, 2 км. (без учета времени).

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

по освоению навыков, умений, двигательных качеств

		Нормативы		
		отлично 5	Хорошо 4	Удовлетв. 3
Бег. Девушки.	100 метров	16.8	17.0	17.8
	400 метров	2.00	2.15	б/вр
	1000 метров	4.20	4.40	б/вр
	2000 метров	8.50	9.20	б/вр
Бег. Юноши .	100 метров	14.7	14.8	15.4
	400 метров	1.05	1.18	б/вр
	1000 метров	3.37	3.42	б.вр
	2000 метров	8.10	8.30	б/вр
	3000 метров	13.35	14.20	б/вр
Подтягивание. Юноши		13	11	6
Пресс (лежа на полу).		35	30	27
Девушки		50	45	40
Юноши				
Отжимание.		13	12	11
Девушки		45	40	35
Юноши				
«Пресс» на высокой перекладине. Юноши		13	8	6
БАСКЕТБОЛ. Штрафные броски (из 5).				
Девушки		3	2	1
Юноши		3	2	1
Ведение 2 шага и бросок в кольцо(из 6).				
Девушки		6	5	4
Юноши		7	5	4
ВОЛЕЙБОЛ. Подачи (из 6).				
Девушки		6	5	4
Юноши		7	5	4
Жонглирование.				
Девушки		8	7	6
Юноши		12	10	9
Игра в парах.				
Девушки		10	7	6
Юноши		12	10	9
ФУТБОЛ.				
Набивание мяча ногой		15	12	10

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Н.В. Решетников. Физическая культура. Учебник (16-е изд., стер.) 2016
2. В.С. Родиченко. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. 22-е изд., перераб. и дополн.- М.: Советский спорт, 2010
3. М.В. Видякин., В.И. Виненко. Физическая культура. 10 класс: поурочные планы. В.: Учитель, 2005.
4. М.В. Видякин., В.И. Виненко. Физическая культура. 11 класс: поурочные планы. В.: Учитель, 2005.
5. М.С. Свиридова, А.Я. Луцаев. Физическая культура. 9-11 классы: рабочая программа по учебникам В.И. Ляха. В.: Учитель, 2015
6. А.А. Бишаева. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования. 5-е издат., стер.- М: Издательский центр «Академия», 2012