


ОГБПОУ «КОСТРОМСКОЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБПОУ КМТ


А.Н.Ипатов
приказ № 194-О
«2» сентября 2014 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОДБ.08 Физическая культура

Кострома, 2014 г.

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования РФ (приказ МОРФ от 30.06.99 № 56) по специальности **11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям)**

Организация-разработчик:

ОГБПОУ «Костромской машиностроительный техникум»

Разработчики:

Лохмоткин Василий Николаевич - преподаватель

Рассмотрено на заседании ОМК

Протокол №_1_ от «_28_» _августа_ 20_14_г.

Председатель ОМК Бедов А.Н.

Одобрено Научно-методическим советом техникума

Протокол №_1_ от «_29_» _августа_ 20_14_г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 11.02.02 Техническое обслуживание и ремонт радиоэлектронной техники (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре рабочей основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный цикл

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

Главной целью образования является развитие обучающихся как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познание, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенно суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях
- физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении и
- формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать
- физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и равносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными
- действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
 - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
 - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
 - развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
 самостоятельной работы обучающегося 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)	<i>176</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>115</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>
<i>Итоговая аттестация в форме - дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОДБ.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала: Легкая атлетика. Специальные требования. Техника безопасности	2	2
	<p>Практические занятия: Кроссовая подготовка. Бег 100 м Бег 300 м. Бег 200, 800, 1000 м Обучение техники прыжка в длину Обучение технике метания гранаты Бег на длинные дистанции 3000 м., 2000 м.</p>	24	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Влияние занятия физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Закаливание водой и воздухом. Режим дня и двигательный режим. Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время.</p>	12	
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала: Основные правила выполнения упражнений атлетической гимнастики		
	<p>Практические занятия Обучение акробатическим упражнениям Упражнения в висах и упорах на перекладине</p>	8	2,3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся Основы знаний и личной гигиены сна, питания, труда и отдыха. Врачебный контроль во время занятий. Аэробика - сила волшебная. Методика занятий корректирующей гимнастикой. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.</p>	4	

	Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом (разминка, предстартовое состояние, вработывание, мёртвая точка, второе дыхание, утомление и т.д.).		
Тема 3 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Специальные требования. Техника безопасности		
	Практические занятия Баскетбол: Техника нападения. Перемещения по зрительным и звуковым сигналам. Ловля мяча в различных сочетаниях. Передача мяча с поворотом и остановкой. Ведение мяча при условном противодействии противника. Броски мяча. Изучение штрафного броска. Учебная игра	19	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся История развития спорта (на примере развития одного вида спорта - футбол, баскетбол, биатлон, лыжные гонки, городки, шахматы, и др.)	10	
Тема 4 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Специальные требования. Техника безопасности		
	Практические занятия: Совершенствование лыжных ходов Преодоление препятствий (подъем в гору , спуск с горы)	14	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Факторы здорового образа жизни. Основные компоненты физической культуры личности. Развитие волевых и нравственных качеств. Основные приёмы самоконтроля: дневник самоконтроля.	7	
Тема 5 Спортивные игры	Содержание учебного материала: Обучение технике челночного бега		
	Волейбол: Совершенствование техники верхней и нижней передачи. Совершенствование изученных приемов нападающих ударов. Подача мяча. Нацеленная подача в определенные зоны площадки. Тактические действия в защите. Подача на слабого игрока. Сильная подача к лицевой линии. Взаимодействие игроков защиты. Страховка при игре в защите. Учебная игра Настольный теннис:	32	

	Основные стойки. Техника подач и приема мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Правила и назначение спортивных соревнований. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.	16	
Тема 6 П.П.Ф.П.	Содержание учебного материала.		
	Практические занятия: Метание гранаты. Бег на выносливость. Обучение технике прыжка в длину с места Обучение технике прыжкам со скакалкой Обучение технике челночному бегу Обучение технике сгибания рук в упоре Обучение технике тройного прыжка в длину Обучение технике поднятия туловища из положения лежа	16	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся Методические основы производственной физической культуры. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, её места в системе физического воспитания студентов. Цели и задачи ППФП. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Физическая культура и спорт- одно из средств разностороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности.. Общая физическая, специальная, и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	117/176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

спортивного зала;

открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала: площадка для волейбола, баскетбола; гимнастическое оборудование.

Лыжная база: лыжное оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

основная

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
- Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2012.

дополнительная

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- 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, 2003.
- Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
- Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.
- Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев : Сборник нормативных документов. Дрофа Москва 2005г.
- В.И.Лях, А.А. Зданевич : Комплексная программа Физического воспитания Просвещение Москва 2006 г.
- В.И.Виненко Календарно-тематическое планирование Учитель Волгоград 2006 г.
- Л.П.Матвеев Теория и методика физической культуры Москва 2007
- Е.П.Ильин Психология физического воспитания Просвещение Москва 2006
- Г.И.Погадаев Настольная книга учителя физической культуры ФиС Москва 2008

Интернет – ресурсы

[http:// www.fizkulturavshole.ru/](http://www.fizkulturavshole.ru/)

[http:// lib.sporttedu.ru](http://lib.sporttedu.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения студентами контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
обучающийся должен уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии с универсальной шкалой выполнения контрольных нормативов.
обучающийся должен знать:	
<ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни 	Промежуточный контроль педагога в форме оценки за дифференцированный зачет

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблицей)

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

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

на 11 листах.
« 12 » 09 2014 г.

Директор _____
Илатов А.Н.



№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата