Департамент образования и науки кемеровской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«БЕЛОВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ »

Согласован
Начальник Беловского центра
организации работы
железнодорожных станций
_____Е.С.Ашмяга
«_____»_____20____г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____А.Р. Анохина
«____»_____20___г

Рабочая программа
учебной дисциплины
БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

Гр. ЭС16

Форма обучения: **очная**

Белово
2016

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования(2004) и примерной программы учебной дисциплины физическая культура (2008 г.), в соответствии с учебным планом, утвержденным директором ГПОУ БМТ 1.07.2016г.

Учебная дисциплина в учреждениях среднего профессионального образования изучается с учетом профиля получаемого профессионального образования – технического.

Программу разработал преподаватель физической культуры Валекжанина Татьяна Владимировна

Подпись_____ Дата « ___» _____ 20 ____г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
на заседании ЦМК общеобразовательного профиля
Протокол № 02 от « 08» сентября 2016___ г.
Председатель ЦМК _____

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка……4
Содержание учебной дисциплины…… 7
Список учебной литературы…… 11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для образовательного учреждения среднего профессионального образования обеспечивает необходимый базовый уровень среднего общего образования по учебной дисциплине *физическая культура* при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов по профессиям технического профиля.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре на базовом уровне, приказ № 1089 от 05.03.2004г, примерной программы учебной дисциплины физическая культура для профессий СПО от 16.04.2008 г, в соответствии учебным планом, и утвержденным директором ГПОУ БМТ 1.07.2016г. В соответствии с приказом Министерства образования Российской федерации от 23 июня 2015 года за № 609 в программу включены виды испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Рабочая программа предназначена для обучения физической культуры на базе основного общего образования. Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, 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;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обучающийся должен овладеть **общими компетенциями**:

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), 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.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, , подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, подготовку к сдаче норм ГТО.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся и студентов, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Распределение часов по видам спорта осуществляется согласно тематическому планированию и соответствующей материально- технической базы учебного заведения. В программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, гимнастика, спортивные игры, плавание) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, армреслинг, пауэрлифтинг, туризм).

Раздел «Плавание заменен» на раздел «Туризм».

Учебные занятия поводятся на следующих спортивных объектах: Легкая атлетика, лыжная подготовка, туризм, стадион с/к «Металлург» г. Гурьевска; Гимнастика (юноши атлетическая гимнастика, девушки- аэробика) – атлетический зал ГПОУ БМТ Спортивные игры – спортивной зал ГПОУ «БМТ» г. Гурьевска

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Одной из основных целей физической культуры является развитие профессионально важных физических качеств учащихся.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

Знать и понимать:

- 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.

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.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Приказ Минобрнауки России от 10 ноября 2011 года N 2643

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Теоретическая часть

Введение: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Тема «Физическая культура как социальные явления, как явление культуры»

Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образ жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирование здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. 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. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. (3)

Практическая часть

Тема 1. Легкая атлетика

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия мышления(1). Развитие общей физической подготовки(2). Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой(1). Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, бег с преодолением препятствий)(2).

Техника эстафетного бега(2). Прыжки в длину с места(2). Метание гранаты(2).Челночный бег(2). Развитие качеств - общей выносливости, быстрота, силовых качеств, скоростной выносливости, ловкости(2).

Теоретическая часть

Тема « Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и систем организма»

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы 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)

Практическая часть

Тема 2. Спортивные игры

Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм(1). Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости(1).

Баскетбол- тактика и техника игры: специальные упражнения и технические действия без мяча, с мячом, ведение мяча, ловля мяча одной, двумя руками на месте и в движении, перемещения с мячом, броски с места и в движении(2). Групповые и индивидуальные действия в тактике и техники(2). Тактика и техника игры(2).

Волейбол- тактика и техника игры: специальные упражнения и технические действия с мячом, без мяча, перемещение с мячом, прием мяча, блокировка, игра после блока, страховка блока(2). Индивидуальные и командные действия в тактике(2).

Футбол- тактика и техника игры: специальные упражнения и технические действия с мячом, удары с места и в движении (по неподвижному, катящемуся мячу, после отскока)(2). Групповые и индивидуальные тактические действия(2).

Настольный теннис – тактика игры, подача мяча в паре, способы держания ракетки, технические приемы, двухсторонняя игра(2).

Теоретическая часть

Тема « Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни»

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 методика занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.(3)

Практическая часть

Тема 3. Лыжная подготовка

Общие требования при проведении занятий по лыжной подготовки. Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно- сосудистой и дыхательной системы, повышает защитные функции организма(1). Передвижение лыжными шагами(попеременным одношажным, одновременным бесшажным, одновременным двухшажным, коньковым шагом)(2).Техника подъемов и спусков, поворотов(2). Развитие качеств - силовых, скоростных, общей выносливости, скоростной выносливости, быстроты.(2**)**

Практическая часть

Тема 4. Гимнастика

Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление(1) .Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером (2). Гимнастическая перекладина- подтягивание на перекладине(2) .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(2) Юноши: техника выполнения упражнения с гирей- упражнение с гирей, «толчок»,»рывок».(2) Техника выполнения упражнений со штангой, развитие мышц груди, спины, ног, пресса.(2) Техника выполнения упражнений со щтангой.(2) Девушки: ритмическая гимнастика.(2) Развитие мышц груди, спины, ног, пресса.(2) Упражнения с предметами.(2) Техника выполнения перекатов в группировке.(2) Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике; общая характеристика; положение тела ,дыхание; соединение и комбинации (2)

Теоретическая часть

Тема «Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. (3)

Практическая часть

Тема 5. Туризм

Общие требования безопасности при организации туристических походов(1) Снаряжение личное и групповое.(2) Виды формы туризма (водный, пеший, конный)(2) Выбор и разбивка бивуака, способы установки палатки.(2) Развития качества умения ориентировки на месте.(2) Экипировка туриста.(2) Правила поведения в походе.(2) Прохождение по маршруту, преодоление препятствий.(2) Спортивное ориентирование.(2) Определение азимута.(2) Чтение топографической карты.(2) Подъем в гору по веревке с самостраховкой и без.(2) Вязка узлов.(2)

Практическая часть

Тема 6. Атлетическая гимнастика

Решает задачи коррекции фигуры, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц(1) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, гантелями, гирей, штангой(2) Техника безопасности занятий.(1)

Теоретическая часть

Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств.(1)

Практическая часть

Тема 7. Единоборства

Каратэ-до, айкидо, таэквондо (восточные единоборства) развивают сложно-координационные движения, психофизические навыки (предчувствие ситуации, мгновенный анализ сложившейся ситуации, умение избежать стресс, снятие психического напряжения, релаксация, регуляция процессов психического возбуждения и торможения, уверенность и спокойствие, способность принимать правильное решение мгновенно).(2)

Дзю-до, самбо, греко-римская, вольная борьба формируют психофизические навыки (преодоление, предчувствие, выбор правильного решения, настойчивость, терпение), обучают приемам самозащиты и зашиты, развивают физические качества (статическую и динамическую силы, силовую выносливость, общую выносливость, гибкость). (2)

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д. силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. (2)

Основные источники:

1.Бишаева,А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/А.А.Бишаева.-5-е изд.,стер.-Москва: Издательский центр «Академия»,2012.-304с

2.Барчуков,И.С. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для обучающихся СПО/ И.С. Барчуков.-Москва:Академия,2010.-123с.

Дополнительные источники:

1.Бишаева ,А.А.Физическое воспитание и валеология [Текст]: учебное пособие для студентов вузов в 3 ч./ А.А.Бишаева, В.Н.Зимин-Кострома-2011. -156с.

2.Ильинич ,В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2012. -366 с.

3.Лях,В.И. Физическая культура[Текст]: учебник для учащихся 10-11 класса общеобразовательных учреждений/В.И.Лях,А.А.Зданевич.-2-е изд. Стер.-Москва: Просвещение,2012.-237с.

4.Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г. С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 336 с.

5.Туровский,И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры[Текст]:/И.М.Туровский- Москва:Академия,2012.-138с.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru