


МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, ЗАНЯТОСТИ И ТРУДОВЫХ РЕСУРСОВ
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области «Бердский политехнический колледж»
(ГБПОУ НСО «Бердский политехнический колледж»)

СОГЛАСОВАНО

Зав. УМО


Брайченко Л.Г.
04.09.2014г..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОДБ.08 Физическая культура

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

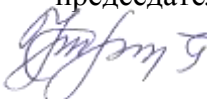
РАССМОТРЕНО

на заседании ПЦК ООД

04.09.2014 г.

протокол № 1

председатель ПЦК ООД


Кулинич Т.А.

г. Бердск
2014 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов по специальностям среднего профессионального образования 08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Новосибирской области “Бердский политехнический колледж”.

Разработчики: Кузнецов И.И., преподаватель физического воспитания, высшая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина **ОДБ.08 Физическая культура** входит в общеобразовательный цикл

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

Содержание дисциплины ориентировано на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями:

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

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
практические занятия	115
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	
Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел «Знания о физической культуре»		4	2
Тема 1 Физическая культура в современном обществе.	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Их роль в формировании ЗОЖ, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности(в условиях спортивного зала и спортивной площадки)	1	2
В результате освоения темы учащийся должен знать современные оздоровительные системы физического воспитания; уметь раскрывать целевое предназначение каждого из направлений; использовать в формирование здорового образа жизни.			
Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Двигательная активность. Профессионально-прикладная подготовка. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры.	2	2
В результате освоения темы учащийся должен знать влияние наследственных заболеваний ; уметь отбирать физические упражнения для вводной и производственной гимнастики; использовать гигиенические средства для оздоровления и управления работоспособностью.			
Тема3 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Сенситивные периоды развития профилирующих двигательных качеств. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Тесты для определения оптимальной физической нагрузки.	1	3
В результате освоения темы учащийся должен знать основные принципы построения самостоятельных занятий; уметь регулировать нагрузку; использовать средства физической культуры для организации досуга и прикладной физической подготовки.			
Раздел «Способы двигательной деятельности»		3	2
Тема 4 Контроль уровня психофизиологических качеств.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб.		2

В результате освоения темы учащийся должен знать диагностику и самодиагностику состояния организма; уметь тестировать развитие основных физических качеств; использовать эти показатели контроля для коррекции занятий физической культурой и спортом.			
Тема №5 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно – эмоционального, психического и психофизического утомления обучающихся. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда..	1	2
В результате освоения темы учащийся должен: знать психофизиологическую характеристику будущей производственной деятельности и учебного труда; уметь определять степени утомления; использовать мышечную релаксацию в самостоятельных занятиях физической культурой			
Тема№6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Личная и социально – экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		2
В результате освоения темы учащийся должен: знать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; уметь контролировать состояние здоровья, двигательных качеств и психофизиологических функций; использовать средства физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.			
Раздел «Физическое совершенствование»		110	3
Тема 7. Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки.	20	3
	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Длительный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель и на дальность.	20	
	Лыжные гонки. Техника передвижения на лыжах. Переход с хода на ход. Тренировка комбинированных ходов. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	14	3
	Спортивные игры. <i>Баскетбол. Игра по правилам.</i> Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением. Варианты ведения мяча без сопротивления и без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивления защитника. Штрафной бросок. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	24	3
	<i>Волейбол. Игра по правилам.</i> Прием мяча сверху(снизу) двумя руками. Верхняя		

	<p>прямая подача. Блокирование. Нападающий удар. Групповые и командные действия в защите и нападении.</p> <p><i>Футбол. Игра по правилам.</i> Техника передвижений. Удары по мячу. Остановка мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Отбор мяча. Тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности. Общеспортивная подготовка.</p> <p>Гимнастика. <i>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</i></p> <p>Легкая атлетика. <i>Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</i></p> <p>Лыжные гонки. <i>Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.</i></p> <p>Баскетбол. <i>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</i></p> <p>Футбол. <i>Развитие быстроты, силы выносливости.</i></p>	<p>22</p> <p>10</p> <p><i>входят в содержание всех тем раздела</i></p> <p><i>“Физическое совершенство”</i></p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>
<p>В результате освоения темы учащийся должен знать терминологию и правила игр, технику игровых действий и приемов; организацию и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, занятий по видам спорта. Уметь моделировать технику игровых действий и приемов, осуществлять судейскую деятельность, владеть вариативным исполнением прикладных упражнений, выполнять нормативы физической подготовки, составлять содержание самостоятельных занятий избранным видом спорта. Использовать игровые действия игроков, прикладные упражнения и упражнения общеразвивающей направленности для развития физических качеств и в организации активного отдыха</p>			
Всего		117	

Поурочное планирование

по предмету ОДБ.08 «Физическая культура»

по специальности: Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

№ п/п	Тема урока	количество часов
1 курс		
1 семестр		
1.	Тема №1. Физическая культура в современном обществе.	2
1.1	Современные оздоровительные системы	1
1.2	Требования к технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	1
2.	Тема №2. Физическая культура в обеспечении здоровья	1
2.1.	Режим дня	
2.2	Вводная гимнастика	
2.3	Производственная гимнастика	
	Тема №3. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	3
3.1	Утренняя гигиеническая гимнастика	1
3.2	Коррекционная гимнастика	1
3.3	Прикладная физическая гимнастика	1
4.	Тема №4. Контроль уровня психофизиологических качеств	1
4.1	Самоконтроль и самонаблюдение	
4.2	Функциональные пробы	
5.	Тема №5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда	1
5.1	Аутотренинг	
5.2	Профессионально – прикладная физическая подготовка	
	Тема №6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
6.1	Корректирующая гимнастика	
	Тема № 7. Спортивно – оздоровительная деятельность	24
7.1	Гимнастика	12
1.	Строевые упражнения на месте и в движении	2
2.	Прикладные упражнения	6
3.	Акробатические упражнения	4
Итого за первый семестр		34
2 семестр		
	Тема № 7. Спортивно – оздоровительная деятельность	44

7.1	Гимнастика	10
4.	Опорные прыжки	4
5.	Ритмическая гимнастика	12
7.2	Лыжные гонки	8
1.	Попеременный двухшажный ход	2
2.	Одновременный одношажный ход	1
3.	Одновременный бесшажный ход	1
3.	Переход с хода на ход	1
4.	Техника подъемов и спусков	1
5.	Повороты и торможения.	1
6.	Лыжная гонка	1
7.3	Баскетбол	18
1.	Стойки, перемещения игрока в баскетболе	2
2.	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением	2
3.	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2
4.	Бросок одной и двумя руками в прыжке	2
5.	Броски мяча после двух шагов	2
6.	Броски мяча со средних и дальних дистанций	2
5.	Штрафной бросок	2
6.	Тактические действия в защите	2
7.	Тактические действия в нападении	2
8.	Инструкторские навыки судейства	2
9.	Учебно-соревновательная игра	6
7.4	Легкая атлетика	8
1.	Бег на короткие дистанции	1
2.	Бег 100м. КУ	1
3.	Эстафетный бег	1
4.	Эстафетный бег 4*100 КУ	1
5.	Бег на средние дистанции	1
6.	Бег по повороту	1
7.	Бег 400м КУ	1
8.	Метание на дальность	1
9.	Метание в цель	1
10.	Бег на длинные дистанции	1
11.	Бег по пересеченной местности	2
Итого за второй семестр		44
Итого за первый курс		78
<i>3 семестр</i>		
	Тема№1. Физическая культура человека	1
1.1	Коррекция осанки	
2.	Тема№2. Оценка эффективности занятий физической культурой	1
2.1	Самонаблюдение и самоконтроль	

2.2	Функциональные пробы	
	Тема №3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3
3.1	Оздоровительные системы	1
3.2	Адаптивная физическая культура	1
	Тема №4 Спортивно-оздоровительная деятельность	
	Волейбол	14
1.	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	2
2.	Верхняя прямая подача	2
3.	Блокирование	2
4.	Нападающий удар	2
5.	Групповые действия в защите и нападении	1
6.	Командные действия в защите и нападении	1
7.	Инструкторские навыки судейства	1
8.	Учебно-соревновательная игра	2
	Итого за 3 семестр:	17
	4 Семестр	
	Баскетбол	14
1.	Стойки, перемещения игрока в баскетболе	1
2.	Ловля и передача мяча	1
3.	Ведение мяча	2
4.	Броски мяча	2
6.	Тактические действия в защите	2
7.	Тактические действия в нападении	2
8.	Инструкторские навыки судейства	1
9.	Учебно-соревновательная игра	3
	Легкая атлетика	8
1.	Бег на короткие дистанции	2
2.	Бег 100м. КУ	1
3.	Эстафетный бег	1
4.	Бег на средние дистанции	1
5.	Метание на дальность	1
6.	Бег на длинные дистанции	2
	Итого за четвертый семестр	22
	Всего за второй курс обучения	39

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету

«Физическая культура»

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть в наличии:

- программно-методическое обеспечение;
- демонстрационные печатные пособия;

- экранно-звуковые пособия;
- технические средства обучения;
- учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование;
- спортивный зал;
- спортивная площадка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Залетаев И.П., Зотов А.П. и др. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». – М.:ФИС,2006. – 160с.
2. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования(базовый и повышенный уровень) Г.И. Погадаев, Р.Л. Пятевич, В.Г.Щербаков. М.: Просвещение.
- 3.Физическая культура 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Г.И.Погадаев, А.А.Зданевич. М.:Просвещение,2011.
- 4.Бишаева А.А. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования. ФИРО,2008г.
- 5.Методика физического воспитания учащихся 10-11классов. Пособие для учителя. Под редакцией В.И.Ляха,4-е издание. М.:Просвещение,2005.

Дополнительные источники:

1. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. - М. :Просвещение, 2010.-(Стандарты второго поколения).2.Концепция развития содержания образования по физической культуре(2001).
- 3.Пехлецкий Н.Н. и др. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений (базовый уровень).- М.:Издательский отдел ИПР СПО,2003г.

4.Лукаченко Е.А. и др. Комплексная программа физического воспитания учащихся средних профессионально – технических училищ. -М.: 1996г. – 72с.

5.Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1 – 11классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения. 2 – е издание. – В.: Учитель,2008г.