**ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

(УГЛУБЛЕННАЯ ПОДГОТОВКА)

2014 г.

Программа для специальности технического профиля 15.02.08 Технология машиностроения учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины Физическая культура для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: ОГБПОУ СмолАПО

Разработчики:

Вишневский Е.Г., преподаватель ОГБПОУ СмолАПО

Утверждена Научно-методическим советом ОГБПОУ СмолАПО

Протокол № 1 от «05» сентября 2014 г.

Рассмотрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от «04» сентября 2014 г.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 7 |
| **условия реализации примерной программы учебной дисциплины** | 14 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 16 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1.**Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности технического профиля СПО 15.02.08 Технология машиностроения по программе углубленной подготовки.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательный цикл

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

В соответствии с примерной программой обучающийся должен:

**Знать/понимать**:

● Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

●Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

●Правила и способы планирование 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;

●Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

●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 культуры;

●Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетики, гимнастики, плаванию и лыжам при соответствующей тренировки с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

●Повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

●Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

●Организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;

●Активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни;

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

**СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

●Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

●Уметь составит и провести с группой комплексы упражнений утреней и производственной гимнастики.

Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.

Уметь составит 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 ( терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

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 её регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямления рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50см);

-Подтягивание на перекладине (юноши);

-Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);

-Прыжки в длину с места;

-бег 100м;

-бег: юноше-3км, девушки – 2 км ( без учета времени)

-тест Купера – 12-минутное передвижение;

-плавание -50м (без учета времени);

-бег на лыжах : юноши -3км, девушки -2км (без учета времени)

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студента 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)** | *176* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *117* |
| в том числе: |  |
| семинарские занятия |  |
| практические занятия | *109* |
| контрольные работы | *-* |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | *-* |
| Зачетные занятия | *8* |
| **Самостоятельная работа студента (всего)** | *59* |
| в том числе:  Написание рефератов по истории развития спорта, по организации здорового образа жизни.  Составление индивидуальных комплексов по развитию физических качеств  Составление профессиограммы физического развития будущего специалиста  Составление программ по реализации здорового образа жизни  Занятия в лаборатории « Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма»  Занятия в лаборатории «Обеспечение активного отдыха и повышение функциональных возможностей организма»  Занятия в спортивных секциях  Участие в Спартакиадах и спортивных соревнованиях  Реализация мини-программ индивидуального развития |  |
| *Итоговая аттестация в форме* ***дифференцированного зачета*** | |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины** **Физическая культура**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** |
| **1** | **2** | **3** |
| **Раздел 1.Теоретическая часть** | | |
| **Введение** | *Содержание учебного материала*  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.  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | *1* |
| **Тема 1.1.**  **Основы здорового образа жизни** | *Содержание учебного материала*  Здоровье человека его ценность и значимость для профессионала.  Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирование 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. | *1* |
| **Тема 1.2.**  **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | *Содержание учебного материала*  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. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. | *1* |
| **Тема 1.3.**  **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.** | *Содержание учебного материала*  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. | *1* |
| **Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулирование работоспособности.** | *Содержание учебного материала*  Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.  Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. | *2* |
| **Тема 1.5**  **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.** | *Содержание учебного материала*  Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. | *2* |
| **ИТОГО** |  | ***8*** |
| **Раздел 2 Практическая часть** | | |
| **Тема 2.1. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Составление и проведения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.** | *Содержание учебного материала*  Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. | *2* |
| **Итого** |  | ***20*** |
| **Раздел 3. Учебно-тренировочная часть** | | |
| **Тема 3.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | *Содержание учебного материала*  Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. | *15* |
| **Самостоятельная работа**  Составление комплекса упражнений для развития специальных физических качеств. | *10* |
| **Тема 3.2. Лыжная подготовка** | *Содержание учебного материала*  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | *15* |
| **Самостоятельная работа**  *Составление индивидуальной тренировочной программы* | *10* |
| **Тема 3.3. Гимнастика** | *Содержание учебного материала*  Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). 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. | *15* |
| **Самостоятельная работа**  Составление комплекса упражнений для развития ловкости и гибкости | *10* |
| **Тема 3.4. Спортивные игры** | *Содержание учебного материала*  ***Волейбол***  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.  ***Баскетбол***  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.  ***Ручной мяч***  Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.  ***Футбол*** (***для юношей***)  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. | *16* |
| **Самостоятельная работа**  Подготовка рефератов по темам:   * «Волейбол как средство профессионально-прикладной подготовки специалиста»: * «Баскетбол как средство релаксации». | *10* |
| **Тема 3.6 Виды спорта по выбору** | *Содержание учебного материала*  **Ритмическая гимнастика**  Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.  **Атлетическая гимнастика**, **работа на тренажерах**  Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.  **Спортивная аэробика**  Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | *15* |
| **Самостоятельная работа**  Составление индивидуального плана развития физической подготовленности с учетом индивидуального уровня здоровья | *9* |
| **Итого:** | Учебно-тренировочная часть | ***91*** |
|  | Самостоятельная работа | ***59*** |
| **Всего** |  | ***176*** |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала;

Лабораторий «Профилактики профессиональных заболеваний»,

и «Обеспечения активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма»; стадион широкого профиля; тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала, лабораторий и технические средства обучения.

Спортивный зал:

1. Гимнастические стенки.
2. Гимнастические скамейки.
3. Баскетбольные щиты и кольца.
4. Волейбольные стойки, сетка.
5. Волейбольный мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи 1и 2 кг.
6. Электронное табло.
7. Корзины для мячей.
8. Гимнастические скакалки.
9. Ворота для гандбола, мини - футбола, футбольные мячи.
10. Гимнастические палки.
11. Диски для метания.
12. Гимнастические скакалки.
13. Теннисные столы, комплект для настольного тенниса.
14. Ядра для толкания.

Оборудование лаборатории «Профилактика профессиональных заболеваний»:

1. Вибромассажеры

2. Шезлонг для релаксации.

3. Массажные кушетки.

4. Массажная кровать Нуга-Бест

5. Ортопедические пледы.

6. Массажные обручи.

7. Комплекты силовых амортизаторов(резиновые амортизаторы с ручками и комплекты из трех амортизаторов).

8. Гимнастические скакалки.

9. Гимнастические палки.

10.Утяжелители мягкие неопреновые (для рук и ног).

11.Кардиотренажеры.

12. Гимнастические коврики.

13. Диски здоровья.

14. Нагреватель для полотенец.

15. Простыни ПЭ.

16. Наматрасник.

17. Комплекты для массажа мужские и женские.

18. Ширмы-перегородки.

19. Набор эспандеров.

20. Гантели виниловые 2-4 кг.

Оборудование лаборатории «Обеспечение активного отдыха и повышение функциональных возможностей организма»:

1. Силовые тренажеры.
2. Штанги.
3. Гантельный ряд.
4. Кардиотренажеры (беговые дорожки, велотренажеры, степперы)
5. Комплект оборудования для йоги.
6. Батуты для прыжков.
7. Фитнесс мячи.
8. Стэп платформы ( многофункциональная платформа, координационная платформа, стационарная).
9. Мячи волейбольные.
10. Мячи баскетбольные.
11. Мячи набивные.
12. Скакалки резиновые.
13. Тележка для мячей.
14. Табло электронное игровое для волейбола и баскетбола.
15. Гири (16, 24 и 32кг.)

Технические средства обучения:

1. Виртуальный кабинет для самостоятельной работы студента.
2. Учебные рабочие места, оснащенные ПВМ.
3. Программные средства обучения.
4. Интерактивная доска.
5. Мультимедийный проектор

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

# Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нпо и спо. - 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2013. – 299 с. – (Начальное и среднее профессиональное образование). – Гриф ФИРО.

Дополнительные источники:

Евсеев Ю.И. Физическая культура. – 6-е изд. – М.: Феникс, 2010.

Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. – 13-е изд. – М.: Академия, 2013.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Знать/понимать**:  ● Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  ●Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;  ●Правила и способы планирование 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;  ●Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  ●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 культуры;  ●Выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетики, гимнастики, плаванию и лыжам при соответствующей тренировки с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | 1.Контрольные тесты по общефизической подготовке.  2. Контрольные тесты по технической подготовке.  3. Диагностика уровня физической подготовленности.  4.Составление программ траектории индивидуального физического развития.  5.Выполнение физических упражнений  6.Составление программ развития физических качеств.  7. Контрольные тесты по теоретической подготовке |