

Беседский сельскохозяйственный техникум.

Примерная программа по дисциплине

«Физическое воспитание» (заочная форма обучения)

Разработала: Горемыкина С.Л.

БСХТ
2009 год

В данной программе, предложенной в помощь преподавателям физического воспитания, раскрывается опыт работы со студентами заочного отделения, приводится примерный программный материал.

На данном этапе правительство придает большое значение физической культуре и спорту как одному из важнейших средств оздоровления и воспитания народа России. Правительство Российской Федерации наметило программу дальнейшего увеличения значения физической культуры и спорта в здоровом образе жизни граждан, дальнейшего развития физкультурно – спортивной работы непосредственно на предприятиях, в учреждениях, учебных заведениях и по месту жительства населения. Предусмотрено строительство спортивно – оздоровительных комплексов за счет Федеральных и местных бюджетов, улучшения состояния имеющихся спортивных сооружений и увеличение их эксплуатации.

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов во весь период обучения.

Физическая культура включена обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования определяет содержание программы, требований к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников средних специальных учебных заведений.

Учебные занятия - основная форма физического воспитания. Занятия для студентов проводятся по блочно – модульной системе. Они являются обязательными, проводятся из расчета 4 - 6 часов в неделю и вводятся в расписание.

По усмотрению администрации учебного заведения на физическую культуру могут быть выделены дополнительные часы, которые включаются в расписание занятий по темам, предложенным предметной комиссией.

При проведении практических учебных занятий по физической культуре учебная группа делится на подгруппы численностью не менее 8 человек.

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально – профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое совершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

Создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста.

Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов.

Формирование осознанной потребности к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития.

Обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности.

Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» для заочного отделения включает три раздела: теоретический, практический и контрольный.

Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно – практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.

Практический материал состоит из двух подразделов:

Методико – практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Учебно – тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Теоретический и практический разделы программы предусматривают самостоятельные (самодеятельные) формы занятий студентов.

Примерное распределение времени по разделам учебной программы.

(сетка часов)

№№ п/п	Раздел учебной программы	Курс, часы			
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
I. Базовая часть		12	10	10	10
1	Основы знаний	2	2	1	1
2	Двигательные способности	4	4	4	4-5
3	Двигательные умения и навыки	3	3	3	2-3
4	Организаторские умения	1	1	2	2
5	Самостоятельные занятия	Посещение секций, факультативов			
II. Вариативная часть*		6	5	5	5
1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (климатические условия, особенности профессиональной подготовки кадров, наличие и квалификация кадрового состава, материальной базы и т.д.)				
2	Материал по выбору преподавателя по углубленному изучению вида спорта.				

*При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, упражнениям, имеющим большое прикладное значение (прежде всего зимних видов спорта), а также развивающим двигательные способности.

Теоретический раздел

Темы рефератов по предмету: «Физическое воспитание» для студентов заочного отделения.

Тема №1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Физическая культура и спорт. Физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие.
2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
3. Физическое воспитание учащихся средних специальных учебных заведений России.
(учебная работа, программа физического воспитания учащихся, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в средних специальных учебных заведениях.)

Тема №2 Социально – биологические основы физической культуры и спорта.

1. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
2. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и обеспечении его умственной и физической деятельности, устойчивости к различным условиям внешней среды.

Тема №3 Основы здорового образа жизни.

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Личная гигиена, рациональное питание. Законы физиологии труда. Вредные привычки.
3. Физическая культура в семье.

Тема №4 Физические способности (качества) человека и их развитие.

1. Воспитание физических качеств человека (быстроты, выносливости, силы, гибкости, координации движений).
Дидактические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности).
Средства и методы (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой и др.).
2. Коррекция телосложения и функциональной подготовленности.

Тема №5 Основы физической и спортивной подготовки. Основы спортивной тренировки.

1. Подготовка спортсмена (физическая, техническая, тактическая, морально-волевая и теоретическая).
Физическая подготовка – общефизическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП).
2. Спортивная тренировка, её цели, задачи, принципы.
Формы организации, планирование и построение спортивной тренировки.

Тема №6 Спорт в физическом воспитании студентов.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
2. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований.
3. Краткая история Летних Олимпийских игр.
4. Краткая история Зимних Олимпийских игр.
5. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах.

Тема №7 Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)

1. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.
2. Прикладная значимость некоторых физических упражнений и видов спорта. Примерная схема составления программы для осуществления ППФП по конкретной специальности.

Тема №8 Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

1. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой (до врачебной) помощи пострадавшему.
2. Основы лечебной физкультуры. Реабилитация после болезни, перенесенной травмы.
3. Закаливание. Баня. Влияние бани на организм.
4. Массаж и самомассаж.

Программный материал методико – практических занятий.

I. Двигательные умения и навыки.

1. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег). Основы техники движений.
2. Методы контроля за состоянием здоровья и физическим развитием (стандарты, индексы, формулы).
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.
6. Освоение и совершенствование общеразвивающих упражнений.

II. Развитие двигательных качеств.

1. Общая выносливость (ходьба, бег).
2. Силовая выносливость (общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами)
3. Координация (общеразвивающие упражнения без предметов)

Зачетные требования

Знать:

1. Основные приемы самоконтроля.
2. Правила составления комплекса ОРУ.
3. Формы организации и построения спортивной тренировки.

Уметь:

1. Выполнять комплекс ОРУ.
2. Овладеть техникой ходьбы, бега.
3. Овладеть техникой массажа.

II. Вариативная часть*

Материал, связанный с региональными и национальными особенностями (климатические условия, особенности профессиональной подготовки кадров, наличие и квалификация кадрового состава, материальной базы и т.д.).

Материал по выбору преподавателя по углублённому изучению вида спорта.

*При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, упражнениям, имеющим большое прикладное значение (прежде всего зимних видов спорта), а также развивающим двигательные способности.

Учебный материал по спортивным играм (волейбол).

Теоретические сведения

Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки, повышения эмоциональности учебно-тренировочных занятий, активного отдыха. Личная гигиена, одежда, обувь. Профилактика спортивного травматизма. Правила соревнований и судейства.

Умения и навыки

1. Овладение техникой перемещений.
2. Освоение техникой приема и передачи мяча.
3. Освоение техники нижней прямой подачи.
4. Освоение техники верхней прямой подачи.
5. Освоение техники прямого нападающего удара.
6. Освоение техники защитных действий.
7. Овладение игрой (игра по упрощенным правилам волейбола и игра по правилам).
8. Овладение организаторскими умениями выполнения обязанности судей.

Зачетные требования

Знать: теорию (в объеме требований программы), терминологию спортивной игры, правила и организацию игры.

Уметь: выполнять технические приёмы подачи, нападения и защиты.

Учебный материал по лыжной подготовке.

Теоретические сведения.

Оздоровительное, профессионально-прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Классификация видов лыжного спорта. Одежда, обувь и инвентарь. Правила поведения на занятиях лыжным спортом. Особенности личной гигиены. Предупреждение переохлаждений, обморожений, травм и оказание первой помощи.

Умения и навыки.

1. Строевая подготовка лыжника.
2. Освоение и совершенствование упражнений «школы лыжника».
3. Лыжные ходы: классические - попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный; коньковый ход - одновременный двухшажный, одновременный одношажный и т.д.
4. Спуск с в высокой, средней и низкой стойках.
5. Подъем ступающим и скользящим шагом, «елочкой» и «полуелочкой».
6. Торможение «плугом», упором и т.д.
7. Повороты в движении: переступанием, «плугом», упором и т.д. Развитие двигательных качеств. Общая выносливость: длительное передвижение на лыжах с равномерной интенсивностью.

Зачетные требования.

Знать: теорию (в объеме требований программы)

Уметь: выполнять контрольные нормативы и упражнения.

Прохождение дистанции

Мужчины 4-5 км.

Женщины 2-3 км.

Итоговый контроль

По дисциплине физическая культура проводится в форме реферата по теоретическому и методическому разделам программы.

Итоговая оценка по практическому разделу программы учитывает выполнение всего программного материала не ниже «удовлетворительно».

Используемая литература

1. Физическая культура. Практическое пособие (Б. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. 2-е издание переработанное и дополненное.
М. Высшая школа, 1989г.
2. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов.
Под редакцией В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. М. Физкультура и спорт, 1989 г.
3. Примерная программа физического воспитания.
4. Физическое воспитание. Коробейников Н.К., Михеев А.Л., Николаенко И.Г. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. М. Высшая школа. 1989 г.
5. Программы. Физическое воспитание учащихся средних специальных учебных заведений. М. Просвещение. 2002 г.