

Министерство образования Красноярского края
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНОЯРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
директор В.Е. Попков
приказ №181-О
от 01.09.2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 22.02.02 **Металлургия цветных металлов**

среднего профессионального образования (базовый уровень)

г. Красноярск
2018 г.

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 22.02.02 Metallургия цветных металлов.

Разработчики:

Портнов Евгений Сергеевич, руководитель физического воспитания
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа согласована:

Цикловой комиссией ОД
протокол № 10 от 14.06.2018г.
Председатель ЦК, А.В. Щагина

Заместитель директора по учебной работе
Н.А. Шелухина, 31.08.2018г.

Дирекция по модернизации ООО «РУСАЛ-ИТЦ»,
руководитель проекта, В.Г. Костецкий, 30.08.2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 22.02.02 Metallургия цветных металлов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Цикл базовых общеобразовательных дисциплин - 1 курс ,1 и 2 семестры.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их форм, средств и методов;
- Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Практический раздел дисциплины состоит из 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 самодетельности в физической культуре и спорте для совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в следующих формах:

- Учебные занятия
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом
- Занятия в спортивных клубах, секциях

- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, производимые в свободное от учебы время.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной 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 учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 58 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>175</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>103</i>
сдача контрольных нормативов	<i>14</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>58</i>
в том числе:	
– изучение правил соревнований (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, лыжный спорт)	
– выполнение комплекса физических упражнений (легкая атлетика, лыжный спорт, атлетическая гимнастика)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета - 2 семестр</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
I курс 117 часов – аудиторной нагр., и 58 часов – самостоятельной**

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>	26	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	2
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на средние дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.4.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.5.</i>	Техника прыжка в длину.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.6.</i>	Техника метания гранаты.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.7.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
Раздел 2.	<i>Спортивные игры: баскетбол</i>	24	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия	2	1
	Самостоятельная работа:	2	2
<i>Тема 2.2.</i>	Техника передач и ловли мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
<i>Тема 2.3.</i>	Ведение мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 2.4.</i>	Техника броска в движении. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 2.5.</i>	Техника броска в прыжке, штрафного броска. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 2.6.</i>	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2	1

Тема 2.7.	Взаимодействия игроков. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1
Тема 2.8.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	2
Тема 2.9.	Учебные игры. Контрольные упражнения.	2	3
	Самостоятельная работа:	2	2
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	22	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.2.	Стойки и перемещения. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 3.3.	Техника приема и передачи двумя руками снизу. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 3.4.	Техника подачи. Упражнения для развития мышц туловища	2	1
Тема 3.5.	Техника нападающего удара. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 3.6.	Техника блокирования. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 3.7.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	2
Тема 3.8.	Учебные игры. Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	3
	Самостоятельная работа:	2	2
Раздел 4.	Плавание	20	
Тема 4.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	2
Тема 4.2.	Изучение техники плавания кролем (на груди).	2	1
	Самостоятельная работа:	2	2

<i>Тема 4.3.</i>	Изучение техники плавания кролем (на спине).	2	1
	Самостоятельная работа:	2	2
<i>Тема 4.4.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
<i>Тема 4.5.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	1
<i>Тема 4.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
Раздел 5.	Лыжный спорт	28	
<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.2.</i>	Техника ПДХ.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.3.</i>	Техника торможения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.4.</i>	Техника ОДХ.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.5.</i>	Техника поворотов,техника бесшажного хода	2	1
<i>Тема 5.6.</i>	Техника ООХ.	2	1
<i>Тема 5.7.</i>	Техника подъемов и спусков.	2	1
<i>Тема 5.8.</i>	Лыжные гонки (3000 м.).	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 5.9.</i>	Лыжные гонки (5000 м.). <i>Контрольные упражнения.</i>	2	2
Раздел 6.	Спортивные игры: футбол	22	
<i>Тема 6.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	

<i>Тема 6.2.</i>	Техника ударов по мячу, техника приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
<i>Тема 6.3.</i>	Ведение мяча — дриблинг. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1
<i>Тема 6.4.</i>	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 6.5.</i>	Отбор мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
<i>Тема 6.6.</i>	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 6.7.</i>	<i>Учебные игры.</i>	2	1
	<i>Самостоятельная работа:</i>	2	2
<i>Тема 6.8.</i>	<i>Контрольные упражнения.</i>	2	3
	<i>Самостоятельная работа:</i>	2	2
Раздел 7.	Атлетическая гимнастика	16	
<i>Тема 7.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 7.2.</i>	Упражнения для развития мышц верхних конечностей.	2	1
	<i>Самостоятельная работа:</i>	2	
<i>Тема 7.3.</i>	Упражнения для развития мышц нижних конечностей.	2	1
	<i>Самостоятельная работа:</i>	2	
<i>Тема 7.4.</i>	Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	2	1
<i>Тема 7.5.</i>	Упражнения для развития мышц спины.	2	1
<i>Тема 7.6.</i>	Формирование индивидуальных комплексов упражнений. Контрольные упражнения.	2	3
Раздел 8.	Легкая атлетика	18	
<i>Тема 8.1.</i>	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i>	2	
<i>Тема 8.2.</i>	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i>	2	

<i>Тема 8.3.</i>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 8.4.</i>	Совершенствование техники прыжка в длину. <i>Совершенствование техники метания гранаты.</i>	2	2
<i>Тема 8.5.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
<i>Тема 8.6.</i>	Зачетный урок.	1	2

2.3. Содержание национально-регионального компонента

Национально-региональным компонентом являются лыжные гонки.

2.4. Вопросы сверх минимума содержания

Сверх минимума содержания программы изучаются следующие виды спорта: хоккей – с мячом, с шайбой; конькобежный спорт.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Оборудование учебного кабинета:

1. Площадь спортивного зала должна соответствовать количеству обучающихся;
2. комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре.
3. Плоскостное спортивное сооружение.

Технические средства обучения:

1. Инвентарь для спортивных игр (футбольные ворота, баскетбольные щиты и кольца, волейбольная сетка, теннисный стол, мячи, ракетки)
2. Зал атлетической гимнастики

3.2. Информационное обеспечение обучения

Обязательная литература:

1. Башкатов А. Физкульт-привет. Лягте на пол, три-четыре. // Киевский телеграфЪ. – 2006.– №23 (175).
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

6. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. – №9(412). – 1-15 мая 2007 г.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
8. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Итоговый контроль по дисциплине проходит в форме зачета.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;	– Формирование индивидуальных комплексов упражнений – Предварительный, текущий, оперативный, итоговый.