

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОЯРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «КрИМТ»
В.Е. Попков
приказ от 29.06.2019 №142/1-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

По профессии 23.01.03 Автомеханик

г. Красноярск
2019г

Программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 23.01.03 Автомеханик

Разработчики:

Важничий Сергей Сергеевич, руководитель физического воспитания
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензенты:

Внутренний рецензент –

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Внешний рецензент -

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы,

Рабочая программа согласована

Цикловой комиссией протокол № 10 от «05» июня 2019 г.

Председатель ЦК ТТНТ, СВ _____ /С.Н. Караблина

Утверждено

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Шелухина/ _____ Приказ 29.06.2019 № 22

Согласовано

Начальник производства МП г. Красноярск «КПАП № 5»

П.С. Ахметшин/ _____ 25.06.2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. 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 примерной по профессии 23.01.03 Автомеханик

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Цикл профессиональных дисциплин- 2,3 курсы , 4,5 семестр.

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 самостоятельности 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 дисциплины студент должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

Формируемые компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 час;

самостоятельной работы обучающегося 40 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	34
сдача контрольных нормативов	6
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
– изучение правил соревнований (плавание, лыжный спорт)	
– выполнение комплекса физических упражнений (ППФП, лыжный спорт)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура
23.01.03 Автомеханик
II, III курс 40 часов – аудиторной нагр., и 40 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.	Плавание	28	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.2.</i>	Совершенствование техники плавания кролем (на груди).	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.3.</i>	Совершенствование техники плавания кролем (на спине).	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.4.</i>	Совершенствование техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.5.</i>	Совершенствование техники плавания свободным стилем.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.6.</i>	Плавание свободным стилем 50 м.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 1.7.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	16	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.2.</i>	Комплекс упражнений для мышц рук, ног, туловища.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.3.</i>	Формирование индивидуального комплекса упражнений	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.4.</i>	Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
	Лыжный спорт	36	
<i>Тема 3.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 3.2.</i>	Совершенствование техники лыжных ходов классического стиля.	2	1

	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.3.	Совершенствование техники лыжных ходов свободного стиля.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.4.	Совершенствование техники поворотов, подъемов и спусков.	2	1
	Самостоятельная работа	2	
Тема 3.5.	Преодоление дистанции 1000 м. свободным и классическим стилем.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.6.	Лыжные гонки классическим стилем 5000 м.- юноши, 3000 м. - девушки.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.7.	Лыжные гонки свободным стилем 5000 м.- юноши, 3000 м. - девушки.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.8.	Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Тема 3.9.	Зачетный урок.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	

II, III курс 40 часов – аудиторной нагр., и 40 часов – самостоятельной

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

3. Списки основной литературы

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.
10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 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;	– Опрос
Освоенные умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;	– Формирование индивидуальных комплексов упражнений
Формируемые компетенции	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	– Разработка индивидуального комплекса физических упражнений
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	– Участие в соревнованиях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	– Участие в соревнованиях – Наблюдения
ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	– Участие в соревнованиях

Таблица контрольных нормативов

Содержание упражнений	I курс		II курс		III курс		IV курс	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Челночный бег Ю - 10 x10 Д - 7 x10	28-5	24-5	27-5	23-5	26-5	22-5	25-5	21-5
	30-4	26-4	29-4	25-4	28-4	24-4	27-4	23-4
	32-3	28-3	31-3	27-3	30-3	25-3	29-3	25-3
Челночный бег 3x10	9,4-5	10,7-5	8,7-5	10,0-5	8,0-5	9,3-5	7,3-5	8,4-5
	9,7-4	11,4-4	9,4-4	10,7-4	8,7-4	10,0-4	8,0-4	9,3-4
	10-3	11,7-3	9,7-5	10,9-3	9,3-3	10,4-3	8,3-3	9,7-3
Ходьба на лыжах Д I-II – км. III-IV – 3км.		5,45-5		5,15-5		16,5-5		15,3-5
		6,15-4		5,45-4		17-4		16,3-4
		7-3		6,3-3		18-3		17,3-3
Ю I-II – 3км. III-IV – 5км.	14,3-5		14-5		25-5		23,3-5	
	15-4		14,3-4		27-4		25,3-4	
	15,5-3		15-3		29-3		27,3-3	
Бег Ю - 1000м Д - 500м	3,45-5	1,55-5	3,40-5	1,50-5	3,35-5	1,45-5	3,30-5	1,40-5
	3,55-4	2,05-4	3,50-4	2-4	3,45-4	1,50-4	3,40-4	1,50-4
	4,05-3	2,15-3	4-3	2,1-3	3,55-3	2-3	3,50-3	2-3
Бег Ю - 3000м Д - 2000м	14,3-5	11,3-5	14-5	11,5-5	13,3-5	10,3-5	13-5	10-5
	15-4	12-4	14,3-4	11,3-4	14-4	11-4	13,3-4	10,3-4
	15,5-3	12,3-3	15-3	12-3	14,3-3	11,3-3	14-3	11-3
Бег 100м (сек.)	14,5-5	17-5	14,2-5	16,5-5	13-5	16-5	13,8-5	15,5-5
	15,4	17,5-4	14,5-4	17-4	14,2-4	16,5-4	14-4	16-4
	15,5-3	18,5-3	15-3	18-3	14,5-3	17,5-3	14,3-3	17-3
Подтягивание на перекладине	10-5		11-5		12-5		13-5	
	7-4		9-4		10-4		11-4	
	5-3		6-3		7-3		8-3	
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	35-5	9-5	40-5	11-5	45-5	13-5	50-5	15-5
	30-4	7-4	35-4	9-4	40-4	11-4	45-4	13-4
	25-3	4-3	30-3	6-3	35-3	8-3	40-3	10-3
Сгибание, разгибание туловища в положении лёжа	35-5	25-5	40-5	30-5	45-5	35-5	50-5	40-5
	30-4	20-4	35-4	25-4	40-4	30-4	45-4	35-4
	25-3	15-3	30-3	20-3	35-3	25-3	40-3	30-3
Прыжки через скакалку за 1мин (количество раз)	130-5	120-5	140-5	130-5	150-5	140-5	160-5	150-5
	120-4	110-4	130-4	120-4	140-4	130-4	150-4	140-4
	110-3	100-3	120-3	110-3	130-3	120-3	140-3	130-3
Прыжки в длину с места (см.)	215-5	180-5	225-5	190-5	235-5	200-5	245-5	210-5
	205-4	170-4	215-4	180-4	225-4	190-4	235-4	200-4
	195-3	160-3	205-3	170-3	215-3	180-3	225-3	190-3
Метание гранаты Ю 700гр (м.) Д 500гр (м.)	34-5	20-5	36-5	22-5	38-5	24-5	40-5	26-5
	32-4	18-4	34-4	20-4	36-4	22-4	38-4	24-4
	30-3	16-3	32-3	18-3	34-3	20-3	36-3	22-3