

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

для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))

г. Красноярск
2019 г.

Программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной сварки (наплавки))

Разработчики:

Портнов Евгений 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 «20» июня 2019 г.

Председатель ЦК М и СП _____ / Н.В. Шмелева

Утверждено

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Шелухина/ _____ Приказ 29.06.2019 №142/1-о

Согласовано

Директор ООО "СК-Сибирь"

М.В. Лешков/ _____ 28.06.2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной сварки (наплавки))

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Цикл ФК.00- 3 курс , 6 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 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.

Формируемые компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 63 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часа;

самостоятельной работы обучающегося 21 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)	<i>63</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>42</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>32</i>
сдача контрольных нормативов	<i>10</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>21</i>
в том числе:	
– изучение правил соревнований (легкая атлетика, плавание, лыжный спорт)	
– выполнение комплекса физических упражнений (легкая атлетика, лыжный спорт, атлетическая гимнастика)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

<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.	Легкая атлетика	12	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
<i>Тема 1.4.</i>	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	1
<i>Тема 1.5.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	14	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.2.</i>	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
<i>Тема 2.3.</i>	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.4.</i>	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	14	
<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>	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 3.3.</i>	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 3.4.</i>	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	

Раздел 4.	Лыжный спорт	16	
<i>Тема 4.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 4.2.</i>	Совершенствование техники ПДХ, ОДХ, ООХ, бесажного хода.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 4.3.</i>	Изучение техники конькового хода.	2	2
<i>Тема 4.4.</i>	Техника бесшажного хода, техника поворотов, торможения, подъемов и спусков.	2	1
<i>Тема 4.5.</i>	Совершенствование техники конькового хода. Лыжные гонки. 5000 м. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
Раздел 5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	7	
<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
<i>Тема 5.2.</i>	Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	2	1
<i>Тема 5.3.</i>	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног. Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	1
	Самостоятельная работа:	1	

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

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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	– Опрос, беседа
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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	– Разработка индивидуального комплекса физических упражнений
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	– Наблюдения
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	– Участие в соревнованиях – Наблюдения

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