

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «КрИМТ»
В.Е. Попков
приказ от 30.06.2020г. № 90/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию
электрооборудования (по отраслям)

г. Красноярск
2020г

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

Разработчики:

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

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

Рецензенты:

Внутренний рецензент –

Внешний рецензент -

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

Рабочая программа согласована

Цикловой комиссией протокол № 09 от 15.05.2020 г.

Председатель ЦК ТТС и ЭТ _____ /М.А. Макаренко

Утверждаю:

Заместитель директора по учебной работе

_____ / Н.А. Шелухина Приказ № 16 от 30.06.2020 г.

Согласовано:

ООО "Электросвет"

Директор М.В. Свиридон _____ 12.06.2020 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 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Плавание	28	
Тема 1.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 1.2.	Совершенствование техники плавания кролем (на груди). Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 1.3.	Совершенствование техники плавания кролем (на спине). Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 1.4.	Совершенствование техники старта, поворотов, финиширования. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 1.5.	Совершенствование техники плавания свободным стилем. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 1.6.	Плавание свободным стилем 50 м. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 1.7	Контрольные упражнения. Самостоятельная работа:	2 2	2
Раздел 2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	16	
Тема 2.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 2.2.	Комплекс упражнений для мышц рук, ног, туловища. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 2.3.	Формирование индивидуального комплекса упражнений Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 2.4.	Контрольные упражнения. Зачетный урок. Самостоятельная работа:	2 2	1
	Лыжный спорт	36	
Тема 3.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 3.2.	Совершенствование техники лыжных ходов классического стиля. Самостоятельная работа:	2 2	1
Тема 3.3.	Совершенствование техники лыжных ходов свободного стиля.	2	1

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

Основной источник:

1. Решетников Н.В. И др. Физическая культура. Учебник. М., ИЦ "Академия". 2017.

Дополнительные источники:

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. Палтиевиц, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2017. - 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