

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

**для специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации
технологических процессов и производств (по отраслям)**

среднего профессионального образования

**г. Красноярск
2020 г.**

Программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с « Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, одобренная ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 17 марта 2015 года.

Разработчики:

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

Рабочая программа согласована

Цикловой комиссией ОД
протокол № 09 от 14.05.2020г.
Председатель ЦК М.В. Ровенская

Заместитель директора по учебной работе
Н.А. Шелухина, 30.06.2020г.

ООО «Центр инжиниринга», генеральный директор Т.М. Бушмелева,
08.06.2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
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 ФГОС по специальности (специальностям) СПО 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)

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:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 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)	
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)	
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 зачета</i>	

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

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	14	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на средние дистанции.	2	1
<i>Тема 1.4.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
<i>Тема 1.5.</i>	Техника прыжка в длину.	2	1
<i>Тема 1.6.</i>	Техника метания гранаты.	2	1
<i>Тема 1.7.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
Раздел 2.	Спортивные игры: баскетбол	18	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия	2	1
<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
<i>Тема 2.7.</i>	Взаимодействия игроков. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1
<i>Тема 2.8.</i>	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 2.9.</i>	Учебные игры. Контрольные упражнения.	2	3
Раздел 3.	Спортивные игры: волейбол	16	
<i>Тема 3.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 3.2.</i>	Стойки и перемещения. Совершенствование техники приема и передачи двумя руками сверху. Упражнения для развития мышц рук.	2	1

<i>Тема 3.3.</i>	Техника приема и передачи двумя руками снизу. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 3.4.</i>	Техника подач. Упражнения для развития мышц туловища	2	1
<i>Тема 3.5.</i>	Техника нападающего удара. Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 3.6.</i>	Техника блокирования. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
<i>Тема 3.7.</i>	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	2
<i>Тема 3.8.</i>	Учебные игры. Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	3
Раздел 4.	Плавание	12	
<i>Тема 4.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
<i>Тема 4.2.</i>	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
<i>Тема 4.4.</i>	Изучение техники старта, поворотов, финиширования.	2	1
<i>Тема 4.5.</i>	Совершенствование техники плавания кролем.	2	2
<i>Тема 4.6.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
Раздел 5.	Лыжный спорт	18	
<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
<i>Тема 5.2.</i>	Техника ПДХ.	2	1
<i>Тема 5.3.</i>	Техника торможения.	2	1
<i>Тема 5.4.</i>	Техника ОДХ.	2	1
<i>Тема 5.5.</i>	Техника поворотов,техника бесшажного хода	2	1

Тема 5.6.	Техника ООХ.	2	1
Тема 5.7.	Техника подъемов и спусков.	2	1
Тема 5.8.	Лыжные гонки (3000 м.).	2	2
Тема 5.9.	Лыжные гонки (5000 м.). Контрольные упражнения.	2	2
Раздел 6.	Спортивные игры: футбол	16	
Тема 6.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения . Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 6.2.	Техника ударов по мячу, техника приема и остановки мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 6.3.	Ведение мяча — дриблинг. Упражнения для развития мышц туловища.	2	1
Тема 6.4.	Обыгрыш — финты. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 6.5.	Отбор мяча. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
Тема 6.6.	Тактика игры. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
Тема 6.7.	Учебные игры.	2	1
Тема 6.8.	Контрольные упражнения.	2	3
Раздел 7.	Атлетическая гимнастика	12	
Тема 7.1.	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения общего воздействия.	2	1
Тема 7.2.	Упражнения для развития мышц верхних конечностей.	2	1
Тема 7.3.	Упражнения для развития мышц нижних конечностей.	2	1
Тема 7.4.	Упражнения для развития мышц груди и брюшного пресса.	2	1
Тема 7.5.	Упражнения для развития мышц спины.	2	1
Тема 7.6.	Формирование индивидуальных комплексов упражнений. Контрольные упражнения.	2	3

<i>Раздел 8.</i>	<i>Легкая атлетика</i>	<i>11</i>	
<i>Тема 8.1.</i>	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
<i>Тема 8.2.</i>	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	2
<i>Тема 8.3.</i>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2	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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

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. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погодаев]. – 18-е изд.,стер.- М. : Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания: монография – Москва: спорт, 2020
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с. : ил.,портр. Шифр РНБ : 2016-7/4015
4. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В.В. Рыцарева / - М.: Спорт, 2016. – с. 456, ил.
5. Губа В.П., Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник / Губа В.П. - М. : Спорт, 2016. - 200 с.
6. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Елифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
7. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
8. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
9. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 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.

Тесты	Нормативы 16-17 лет					
	Юноши			Девушки		
	3	4	5	3	4	5
Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
Бег: Юноши 3000 м, девушки 2000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	12.00	11.20	9.50
Подтягивание из виса на высокой перекладине	9	11	14	-	-	-

Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	27	31	42	9	11	16
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	-	-	-	11	13	19
Наклон вперёд из положения стоя	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, 1 мин.	36	40	50	33	36	44
Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
Прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
Прыжки через скакалку за 1 мин.	110	120	130	100	110	120
Метание гранаты: Юноши 700гр., девушки 500гр. (м)	27	29	35	13	16	20
Бег на лыжах: Девушки 3000 м, юноши 5000 м	27.30	26.10	24.00	20.00	19.00	17.00
Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02