

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 22.02.02 Металлургия цветных металлов

среднего профессионального образования (базовый уровень)

**г. Красноярск
2020 г.**

Программа учебного предмета 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 № 09 от 14.05.2020г.
Председатель ЦК А.В. Щагина

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

Дирекция по модернизации ООО «РУСАЛ-ИТЦ»,
директор по реализации инвестиционных мероприятий,
В.Г. Костецкий, 02.06.2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

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

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

1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:

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 учебного предмета обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебного предмета 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 учебного предмета:

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Объем учебного предмета 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 учебного предмета 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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебного предмета 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. Решетников Н.В. И др. Физическая культура. Учебник. М., ИЦ "Академия". 2017.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета 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.

