


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ  
И СЕРВИСА»

УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора  
по научно-методической работе  
Норильского техникума промышлен-  
ных технологий и сервиса  
 Ю. М. Налетова  
«30» мая 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

19.01.02 Лаборант-аналитик

Количество часов – 40

Составитель: Осин Николай Юрьевич, преподаватель высшей  
квалификационной категории

2019



Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 43.01.02 Парикмахер в соответствии:

- с примерной программой общеобразовательной дисциплины “Физическая культура” для профессиональных образовательных организаций рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением “Федеральный институт развития образования” (ФГАУ “ФИРО”) в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015г, регистрационный номер лицензии 386 от 23 июля 2015г).
- с Положением «О порядке разработки и требованиях к содержанию и оформлению рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей на основе ФГОС в краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении среднего профессионального образования «Норильский техникум промышленных технологий и сервиса», утвержденным приказом директора Норильского техникума промышленных технологий и сервиса № 01-11/297 от 21 декабря 2018 года.

**Организация-разработчик:** КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	9



# **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям/специальностям, входящих в состав профессий: 19.01.02 Лаборант-аналитик

Прикладная профессиональная физическая подготовка обучающихся является основной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов производства. Правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике травматизма и профессиональных заболеваний. Важное значение приобретает целенаправленное использование физической культуры и спорта в профессиональных образовательных учреждениях, готовящих рабочие кадры.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) осуществляется:

- а) в процессе общей физической подготовки на обязательных занятиях путем включения специальных учреждений профессионально-прикладного характера;
- б) на специально организованных факультативных занятиях, если по своему содержанию профессионально-прикладная подготовка исключает применение других форм занятий;
- в) во внеучебное время на секционных занятиях по видам спорта, обеспечивающим формирование нужных для данной профессии двигательных навыков и физических качеств.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

— преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;



— выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы здорового образа жизни.
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 80 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 40 часов;  
практические занятия обучающегося – 40 часов;  
самостоятельная работа обучающегося- 40 часов

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе: теоретические занятия	4
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
самостоятельное применение средств физического воспитания	4
совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	7
выполнение упражнений с применением умственного мышления	7
совершенствовать технико-тактические упражнения в играх (соревнованиях)	7
обманные действия; индивидуальные с мячом и без мяча («финты»)	7
техника выполнения силовых упражнений	8
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b> Теоретические сведения		<b>4</b>	
Тема 1. Физическая культура в ПУ	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние знаний физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО.	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Изучение дополнительного материала.	4	
<b>Раздел 2</b> Практическая часть		<b>36</b>	
Тема 2.1 Легкая атлетика.	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	7	2
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетики. 2. Развитие выносливости. 3. Развитие скоростных качеств. 4. Челночный бег. 5. Прыжки в длину с места. 6. Бег 3000 метров. 7. Контрольные нормативы.		



	8. Контрольные нормативы		
	<b>Самостоятельная работа</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	7	
Тема 2.2 Волейбол	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	11	2
	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности. 1. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки. 2. Техника приема мяча. 3. Техника передачи мяча. 4. Техника подачи мяча. 5. Техника нападающего удара. 6. Техника блокирования мяча. 7. Верхняя подача. 8. Нижняя подача. 9. Тактика блокирования. 10. Контрольные нормативы. 11 Контрольные нормативы.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	7	



Тема 2.3 Баскетбол	<b>Практические занятия</b> 1. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки. 2. Техника приема мяча. 3. Техника передачи мяча. 4. Техника подачи мяча. 5. Техника нападающего удара. 6. Техника блокирования мяча. 7. Контрольные нормативы.	7	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	7	
Тема 2.5 Мини-футбол	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Учебная игра. 2. Совершенствование техники ударов. 3. Отработка ложных движений. 4. Штрафной удар. 5. Учебная игра. 6. Контрольные нормативы.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Обманные действия; индивидуальные с мячом и без мяча («финты»).	7	
Тема 2.6 Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности при занятиях в атлетическом зале. 2. Силовое упражнение с гирями. 3. Упражнение со штангой. 4. Подтягивание на перекладине. 5. Контрольные нормативы.	5	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника выполнения силовых упражнений.	8	
<b>Всего:</b>		<b>80</b>	



### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для гимнастических упражнений (скакалки, гимнастические коврики);
- брусья, секундомеры, мячи для тенниса, различные тренажеры.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

- 1 Легкая атлетика: Учеб. для институтов физ. культуры. /под ред. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2015.
- 2 Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 клас. Пособие для учителя /А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Монов и др.; Под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2017.
- 3 Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. проф. Л.Б. Кафмана. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
- 4 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.А. Комкоров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2017.
- 5 Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учебн. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2015.

Дополнительные источники:

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
- 2 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
- 3 Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2015.
- 4 Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
- 5 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.



- 6 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2014.
- 7 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
- 8 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
- 9 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

#### **Интернет-ресурсы:**

- 1 Сайт учителя физ.культуры  
<http://www.trainer.h1.ru/>
- 2 Газета "Здоровье детей"  
<http://zdd.1september.ru/>
- 3 Газета "Спорт в школе"  
<http://spo.1september.ru/>
- 4 Рефераты на спортивную тематику  
<http://www.sportreferats.narod.ru/>
- 5 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.  
Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии  
Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры  
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
- 6 Журнал «Культура здоровой жизни»  
<http://kzg.narod.ru/>



#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение индивидуальных заданий; выполнение контрольных оценочных нормативов; оценка самостоятельного проведения фрагмента задания
<b>Знания:</b>	
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Выполнение индивидуальных заданий
основы здорового образа жизни	Выполнение индивидуальных заданий