


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 УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

15.01.25 Станочник (металлообработка)

Количество часов – 34

Составитель: Сулим Любовь Ивановна, преподаватель высшей
квалификационной категории

2019

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.25 Станочник (металлообработка) и в соответствии:

– 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной программы дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.25 Станочник (металлообработка)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного цикла.

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.
- о роли физической культуры и общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 68 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 34 часа;
- практические занятия обучающегося – 34 часа;
- самостоятельная работа обучающегося – 34 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 68 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 34 |
| в том числе: теоретические занятия | 4 |
| практические занятия | 36 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 34 |
| в том числе: | |
| самостоятельное применение средств физического воспитания | 4 |
| совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | 8 |
| выполнение упражнений с применением с умственного мышления | 8 |
| совершенствовать технико-тактические упражнения в играх (соревнованиях) | 8 |
| обманные действия; индивидуальные с мячом и без мяча («финты») | 8 |
| техника выполнения силовых упражнений | 8 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

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 |
| Раздел 1 Теоретические сведения | | 4 | |
| 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 НПО. | 4 | 2 |
| | Самостоятельная работа Изучение дополнительного материала. | 4 | |
| Раздел 2 Практическая часть | | 40 | |
| 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 |
| | Практические занятия 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 | | |

| | | | |
|--------------------------------------|--|----|---|
| | | | |
| | Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. | 7 | |
| Тема 2.2 Общая физическая подготовка | Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. | 8 | 2 |
| | Практические занятия 1. Приседание на одной ноге. 2. Прыжки на скакалке. 3. Ходьба гуськом. 4. Упражнение для устойчивости. 5 Упражнение для внимания. 6. Отжимание от пола. | | |
| | Самостоятельная работа Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных | 8 | |
| Тема 2.3 Баскетбол | Практические занятия 1. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки. 2. Вращения мяча вокруг себя. 3. Передача мяча двумя руками от груди. 4. Ведение мяча с изменением высоты отскока. 5. Ловля мяча до и после отскока от щита. 6. Ведение мяча без зрительного контроля. | 12 | 2 |

| | | | |
|----------------------------------|---|-----------|--|
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий. | 12 | |
| Тема 2.6 Атлетическая гимнастика | Практические занятия Техника безопасности при занятиях в атлетическом зале. Силовое упражнение с гирями. Упражнение со штангой. Подтягивание на перекладине. Контрольные нормативы. | 9 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Техника выполнения силовых упражнений. | 9 | |
| | Всего: | 68 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала:

- мячи: волейбольные, баскетбольные;
- мини-футбольные;
- скакалки, шведская стенка, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала:

- станок для мышц верхнего плечевого пояса;
- штанга;
- гири;
- тренажер для ног;
- гантели;
- зеркало.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
2. 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, 2016.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2015
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| 1 | 2 |
| умения: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений атлетической гимнастики. | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| знания: | |
| о роли физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| основы здорового образа жизни | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Оценка результатов выполнения практических заданий |