

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая учебная программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих 15.01.30 Слесарь

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина "Физическая культура" принадлежит к циклу Физическая культура.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В процессе освоения учебной дисциплины студент должен овладеть общими компетенциями:

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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов 68 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 34 часа;
самостоятельной работы студента 34 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>68</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>34</i>
в том числе:	
Практические занятия	<i>34</i>
Самостоятельная работа	<i>34</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
ФК.00 Физическая культура**

15.01.30 Слесарь

№ п.п.	Наименование раздела , темы	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов).		
		Самостоятельная работа обучающегося, часов	Аудиторное количество часов	В том числе Практические занятия, часов
Тема 1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	2	1	1
Тема 2	Лыжная подготовка	14	14	14
2.1	Совершенствование техники лыжных ходов	4	4	4
2.2	Преодоление спусков и подъёмов	2	2	2
2.3	Слалом	2	2	2
2.4	Лыжный поход	4	4	4
2.5	Зачет 5 км	2	2	2
Тема 3	Спортивные игры	6	6	6
3.1	Волейбол	3	3	3
3.2	Баскетбол	3	3	3
Тема 4	Атлетическая гимнастика	10	10	10
4.1	упражнения на развитие мышц ног	2	2	2
4.2	упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук	2	2	2
4.3	упражнения на развитие мышц груди	2	2	2
4.4	упражнения на развитие мышц спины	2	2	2
4.5	упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	2	2
Тема 5	Прикладная профессиональная физическая подготовка.	2	2	2
Дифференцированный зачет			1	1
ИТОГО		34	34	34

2.3. Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями.

Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, быстроты.

Влияние физических упражнений на здоровье, физическое и умственное развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков) на организм человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физкультурой и спортом на обмен веществ. Физические упражнения как важные средства восстановления работоспособности и повышения производительности труда, рациональной организации свободного времени.

Тема 2. Лыжная подготовка:

Практические работы: совершенствование техники лыжных ходов (попеременных, одновременных), преодоление спусков и подъёмов, слалом, лыжный поход, зачет: 3 км- девушки, 5 км- юноши.

Самостоятельная работа:

1. Профилактические меры, исключающие обморожение.
2. Физические упражнения, развивающие гибкость.
3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
4. Особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года .

Тема 3. Спортивные игры

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности

Практические работы:

Волейбол: исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением 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. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Самостоятельная работа:

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
2. Физические упражнения, развивающие такое физическое качество, как быстрота.
3. Комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
4. Жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу).

Тема 4. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

Практические работы:

упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук

упражнения на развитие мышц груди

упражнения на развитие мышц спины

упражнения на развитие мышц брюшного пресса

упражнения на развитие мышц ног

Самостоятельная работа: рефераты на темы -

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале.
2. Тесты, определяющие развитие силы, выносливости, быстроты.
3. Особенности организации и проведения закаляющих процедур в осеннее время года.

Тема 5. Прикладная профессиональная физическая подготовка.

Для ОПОП 15.01.30 Слесарь: развитие координации движений и игровой ловкости, выносливости мышц кистей, плечевого пояса, спины в условиях ограниченной подвижности.

Практические работы:

Упражнения на развитие быстроты отдельных движений и быстроты реакций

Упражнения на развитие координации точности движений рук

Упражнения на развитие статической выносливости мышц туловища

Упражнения на развитие совершенствования техники двигательных действий

Самостоятельная практическая работа.

1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики
2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений
3. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, лыжной базы.

Перечень основного оборудования спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; обручи, скакалки, гимнастическое бревно, перекладина, конь, козёл, гранаты. сетка бадминтонная, сетка волейбольная, планка для прыжка, дартс турнир, сетка теннисная секундомер электронный (10этапов) корзина баскетбольная, маты, мячи "Гала", форма баскетбольная IKINGфиол.с желт, мячи "Микаса", мячи (натур.кожа) белые BV 502 П, мячи в\б CaifPro-Lineнатур.кожа, мячи п\б GalaHro-Line натур кожа, мячи ф\б "SelectIndoorFive ,стол теннисный "KETTLE ", теннисный стол ,кабинка душевая с VOflONar.ARISTON, канат , ковер туристический

Перечень основного оборудования тренажерного зала:

Аптечка, бак 25 литров, вешалки для прихожей, гимнастическая стенка, гирия 24 кг-2шт., гирия 16 кг-2 шт., гирия 32 кг-2 шт. граната, беговая дорожка ОМА-797А, велотренажер, велотренажер HouseFit, перекладина, полусфера массажная, скамейка, стол одностумбовый, тренажер Фролова, кольцо чуг.(диск) 30мм, кольцо(диск) 35мм, подставка для штанги, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый, , чайник-термос, скамейки гимнастические (тренаж.зал), , тренажер спортивный, тренажер Эллипсоид HG 8001, стойка силовая, кольцо массажное.

Перечень основного оборудования лыжной базы:

утюг BRIKO ботинки лыжные-70пар, лыжероллер-4шт., лыжи, лыжи пластиковые, лыжи полупластиковые-48пар, лыжные палки-64пары, станок для подготовки лыж, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Борисова М.М. Теория и технология физического воспитания и развития ребенка. М.: НИЦ ИНФРА-М,2016
2. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие/ Э.Б.Кайнова. М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М,2015
3. Григорович Е.С. и др. Физическая культура. Учебное пособие/ 4-е изд. испр.-Минск: Высш. школа, 2014
4. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, сдача норм ГТО и других нормативов.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики.