МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «КАМЫШЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта»
_____ / Потапова З.А. /
м.п.
от «__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих)

13.01.10 Электромонтёр по ремонту обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Программа разработана: Хуснуллиным В.Р.,
преподавателем первой
квалификационной категории.

Камышлов
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** составлена на основе ФГОС СПО по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих): ОПОП 13.01.10 Электромонтёр по ремонту обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих (служащих) с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта», юридический адрес: Свердловская область, г. Камышлов, ул. Энгельса,167.
тел. 8(34375) 2-45-32, e-mail: pl-16kam-v@mail.ru.

Разработчик :
Хуснуллин В.Р., преподаватель первой квалификационной категории.

Программа рассмотрена на заседание цикловой комиссии и рекомендована к использованию в образовательном процессе.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих) ОПОП 13.01.10 Электромонтёр по ремонту обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

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

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	***80***
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	***40***
в том числе:	
Практические занятия	*40*
Самостоятельная работа	***40***
Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет	

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

№ 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**	**2**	**2**
Тема 2	**Лыжная подготовка**	**12**	**12**	**12**
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	2	2	2
2.5	Зачет 5 км	2	2	2
Тема 3	**Спортивные игры**	**12**	**12**	**12**
3.1	Волейбол	6	6	6
3.2	Баскетбол	6	6	6
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.**	**4**	**4**	**4**
	ИТОГО	**40**	**40**	**40**

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, 5км- 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 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. 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 закаливающих процедур в осеннее время года.

Тема 5. Прикладная профессиональная физическая подготовка.

Практические работы:

Для ОПОП 13.01.10 Электромонтёр по ремонту обслуживанию электрооборудования (по отраслям): развитие ручной ловкости, развитие статической и динамической мышц пальцев и кистей рук, силы и статической выносливости позных мышц (спины, живота и разгибателей бедра); развитие силы мышц плечевого пояса, туловища; совершенствование равновесия в вертикальном положении; развитие выносливости; совершенствование координации рук.

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. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 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 IL, мячи в\б CaifPro-Linenатур.кожа, мячи п\б GalaHro-Line натур кожа, мячи ф\б "SelectIndoorFive ,стол теннисный "KETTLER ", теннисный стол ,кабинка душевая с BOflOHar.ARISTON, канат , ковер туристический

Перечень основного оборудования тренажерного зала:

Аптечка, бак 25 литров, вешалки для прихожей, гимнастическая стенка, гиря 24 кг-2шт., гиря 16 кг-2 шт., гиря 32 кг-2 шт. граната, беговая дорожка ОМА-797А, велотренажер, велотренажер HouseFiT, перекладина, полусфера массажная,), скамейка, стол однотумбовый, 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.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2017

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.