

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце: **Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**
ФИО: Блинова Светлана Павловна **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**
Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе **высшего образования**
Дата подписания: 22.03.2023 13:29:10 **«Норильский государственный индустриальный институт»**
Уникальный программный ключ: **Политехнический колледж**
1cafd4e102a27ce11a89a2a7ceb20237f3ab5c65

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«Физическая культура»
для I курса
по специальностям
23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных,
строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям);
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического
и электромеханического оборудования (по отраслям)

2021

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе актуализированного Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС по специальностям среднего профессионального образования 23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям); 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Организация разработчик: Политехнический колледж ФГБОУ ВО «Норильский государственный индустриальный институт»
Разработчик:
Лесина Е.В. руководитель физического воспитания

Рассмотрена на заседании цикловой комиссии
физического воспитания

Председатель комиссии _____ Е.В.Лесина

Утверждена методическим советом политехнического колледжа
ФГБОУ ВО «Норильский государственный индустриальный институт»

Протокол заседания методического совета № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Зам.директора по УР _____ С.П.Блинова.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с актуализированным ФГОС по специальностям среднего профессионального образования входящие в укрупнённую группу специальностей;

23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям),

13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

1.2 Место учебной дисциплины «Физическая культура» в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура « I курс» входит в общеобразовательный учебный цикл.

1.3 Цели и задачи дисциплины физическая культура – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины физическая культура у обучающихся формируется следующие общие и профессиональные **компетенций** для специальностей;

23.02.04 Техническая эксплуатация подъёмно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям); 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать

с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

обязательной аудиторной учебной нагрузки – 206 часа;
лабораторно-практических работ-206 часов

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	206
в том числе:	
практические занятия	206
<i>Итоговая аттестация в форме зачета в 1 и 2 семестрах</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая часть		4	
Тема 1.1 Введение	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Изучение дополнительного материала; написание рефератов.</p>	2	2
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления</p>	2	2

	<p>работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>		
	Изучение дополнительной литературы; написание рефератов.		
1	2	3	4
Раздел 2 Практическая часть		119	
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Содержание лекционного материала: Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p>		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м. 2. Техника бега на средние дистанции. Бег 200м. Бег 400м. 3. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500м. Бег 800м. Бег 1000м. Бег 2000м. 4. Техника бега по прямой и виражу. 5. Техника эстафетного бега. 6. Техника спортивной ходьбы. 7. Техника прыжка в длину с места. 8. Кроссовая подготовка. 	23	2
	<p>Аудиторная самостоятельная работа: Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>		

Тема 2.2 Гимнастика	<p>Содержание лекционного материала: Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	10	2
1	2	3	4
	<p>Практические занятия 1. Подтягивание на перекладине. 2. Поднимание туловища из положения лежа, поднимание ног. 3. Скакалка комплекс, скакалка на выносливость. 4. Отжимание от пола. 5. Приседание на правой и левой ноге. 6. Прыжки в длину с места.</p>		
	<p>Аудиторная самостоятельная работа: Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий</p>		
Тема 2.3 Баскетбол	<p>Содержание лекционного материала: Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения</p>	24	

	<p>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.</p>		2
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника перемещения и остановки. 2. Техника ловли и передачи мяча. 3. Техника ведения мяча правой и левой рукой. 4. Техника бросков мяча в кольцо. 5. Техника овладения мячом и противодействия. 6. Техника отвлекающих приемов (финты). 		
	<p>Аудиторная самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.</p>		
1	2	3	4
Тема 2.4 Волейбол	<p>Содержание лекционного материала: 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.</p>	23	2
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижения, остановки, повороты, стойки. 2. Техника приема мяча. 		

	<p>3. Техника передачи мяча. 4. Техника подачи мяча. 5. Техника нападающего удара. 6. Техника блокирования мяча.</p>		
	<p>Аудиторная самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p>Тема 2.5 Лыжная подготовка</p>	<p>Содержание лекционного материала: Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	22	2
1	2	3	4
	<p>Практические занятия 1. Техника классических лыжных ходов. 2. Техника коньковых лыжных ходов. 3. Техника подъемов в гору. 4. Техника спусков с горы.</p>		

	<p>5. Техника торможения на лыжах. 6. Техника поворотов на лыжах. 7. Подвижные игры, эстафеты. 8. Прохождение дистанции на время.</p>		
	<p>Аудиторная самостоятельная работа: Катание на лыжах/коньках в свободное время.</p>		
Тема 2.6 Гимнастика	<p>Содержание лекционного материала: Занятия способствуют совершенствованию координационных способностей, выносливости, ловкости, гибкости, коррекции фигуры. Оказывают оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервно-мышечную системы. Использование музыкального сопровождения совершенствует чувство ритма. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p>	17	2
	<p>Практические занятия 1. Техника силовых упражнений с собственным весом. 2. Техника выполнения упражнений для развития прыгучести. 3. Техника силовых упражнений с гирями. 4. Техника выполнения упражнений на силовых и аэробных тренажерах.</p>		
	<p>Аудиторная самостоятельная работа: Совершенствование комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>		
Всего:		206	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь.

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. Палтиевиц, 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, 2015.
- 3 Настольная книга учителя физической культуры. /Под ред. проф. Л.Б. Кафмана. - М.: Физкультура и спорт,2015.
- 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», 2015.
- 5 Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учебн. заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2015.

Дополнительные источники:

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
- 2 Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
- 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., 2016.
- 5 Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.
- 6 Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2017.
- 7 Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2018.
- 8 Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
- 9 Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2017.

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»

Общие и профессиональные компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>