

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ № 36»**

РАССМОТРЕНА

методической комиссией

Протокол № _____

от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора КГБОУ НПО «ПУ № 36»

_____ / Е.В.Фомина/

«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура».

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УПР

_____/Н.В.Махотина

**Профессия: 270802.09 Мастер
общестроительных работ**

Срок обучения: 10 месяцев

Учебная нагрузка: 80 часов.

Количество часов обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: 40 часа.

Из них, лабораторно–практических занятий: 30 часов.

Красноярск, 2013 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО) –
279802.09 Мастер общестроительных работ
270802.10 Мастер отделочных строительных работ
210801.01 Оператор связи

Организация-разработчик: КГБОУ НПО «ПУ №36»

Разработчики:

Багдасарян А.Р. руководитель физического воспитания КГБОУ НПО «ПУ №36»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО –

270802.09 Мастер общестроительных работ

270802.10 Мастер отделочных строительных работ

210801.01. Оператор связи

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является отдельным разделом.

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, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендованное количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;

самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	30
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Поиск информации по заданной теме	4
Домашняя работа	36
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

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	
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретические сведения			2	
Тема 1.1. Значение физической культуры	1	<u>Содержание учебного материала</u> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Правила поведения обучающихся на уроках физической культуры. ТБ на уроках физической культуры. Профессиональная направленность физических упражнений.	1	2
				2
Тема 1.2. Гигиенические основы физических упражнений	1	<u>Содержание учебного материала</u> Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля - наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыханием.	1	2
				2
	Самостоятельная работа: поиск информации по теме: «Пагубное влияние вредных привычек», «Правила и приемы массажа и самомассажа»		4	
Раздел 2. Легкая атлетика			13	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	1	<u>Содержание учебного материала</u> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3*10.	5	2
				2
Практическое занятие: Контрольные упражнения в беге на 30, 100метров.		4		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	1	<u>Содержание учебного материала</u> Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость.	4	2
		Практическое занятие: Контрольные упражнения в беге на 1000, 1500, 3000метров (юноши), 1000, 1500, 2000 метров (девушки)		3
Тема 2.3. Прыжок в длину	1	<u>Содержание учебного материала</u> Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги.	4	2
				2
	Практические занятия: Контрольные упражнения в прыжках.		3	

		Прыжок в длину с места. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Выполнение нормативов по легкой атлетике.		
		Самостоятельная работа. Домашняя работа: Пробежки Развитие гибкости Развитие прыгучести	10	
Раздел 3. Спортивные игры			13	
Тема 3.1. Волейбол	1	<u>Содержание учебного материала</u> Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	6	2
		Практические занятия: Принятие мяча сверху. Принятие мяча снизу. Смешанный прием. Двусторонняя игра.	5	
Тема 3.2. Баскетбол	1	<u>Содержание учебного материала</u> Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	7	2
		Практические занятия: Ловля. Передача на время. Ведение и бросок на время. Броски по кольцу на время. Двусторонняя игра. «Стритбол»	6	
		Самостоятельная работа. Домашняя работа: Двусторонняя игра. Развитие скоростно-силовых качеств	12	
	Раздел 4. Гимнастика			6
Тема 4.1. Гимнастика	1	<u>Содержание учебного материала</u> Роль гимнастики. Развитие, гибкости, силы и выносливости. Укрепление вестибулярного аппарата. Умение группироваться при падении.	5	2
		Практические занятия: Акробатика: кувырки, перекаты, мосты, стойки на голове, руках.	4	

	Прыжки опорные: через козла, коня. Канат: лазание в три приема, без помощи ног.		
	Самостоятельная работа. Домашняя работа: Упражнение в равновесии. Комбинация из 8-10 соединений.	4	2
Зачет (1 полугодие)		1	
Раздел 5. Общефизическая и профессиональная подготовка (2 полугодие)		6	
Тема 5.1. Общефизическая и профессиональная подготовка	1 <u>Содержание учебного материала</u> Повышение общей выносливости, развитие гибкости, подвижности в суставах Полоса препятствий. Упражнения с набивным мячом. Упражнения на ограниченной опоре Занятия на тренажере.	5	2 2
	Практические занятия: Упражнения с гантелями, гирями, штангой для силы мышц рук. Упражнение с набивным мячом для мышц спины, ног. Упражнения на ограниченной опоре. Упражнения в парах. Упражнения на развитие силы мышц кисти, голеностопных суставов.	5	
	Самостоятельная работа. Домашняя работа: Упражнения для развития мышц ног (приседания, прыжки) Занятия на тренажерах на все группы мышц. Упражнения с предметами (эспандер, скакалка, гимнастическая палка, мячи и т.д.)	10	
	Дифференцированный зачет (2 полугодие)	1	
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный комплекс:

спортивный зал;
тренажерный зал

Оборудование спортивного зала:

Оборудование тренажерного зала

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Мачинский В.И. Гимнастика, исправляющая осанку. – М: «Медицина», 2006г.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Г.Д. Харабуги. –М.: ФиС, 2005г. -350с.
3. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. –М.: ФиС, 2005г.
4. Теория и методика физического воспитания / под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. –М.: ФиС, 2006г. 1 и 2 ч.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. 2007г. под редакцией профессора Л.Б. Кофмана.

Дополнительная:

1. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. –Москва, 2001г.
2. Курпан Ю.И. Таламбум Е.А. Физкультура, формирующая осанку. –М., ФиС, 1999г.
3. Теория и методика физического воспитания. / под ред. Б.М. Шияна. –М.: Просвещение, 2002г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль. Практические занятия
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль.
основы здорового образа жизни	