

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Профессиональное училище № 39 п. Центральный Хазан»

Утверждаю:
Директор ГБПОУ ИО № 39
В.И. Аниспер
« 29 » сентября 2015 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных
рабочих, служащих

08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

Квалификация:
Штукатур, Маляр строительный
Форма обучения: очная
Срок освоения ОП СПО ПКРС
2 года 10 месяцев
Профиль получаемого профессионального образования:
технический

2015 г.

Программа (далее программа) учебной дисциплины разработана на основе примерной программы и федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

Организация-разработчик: ГБПОУ ПУ №39

Разработчики: Гусар А.Н., преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Согласовано:

Руководитель ЦМК общеобразовательных и профессиональных дисциплин

_____ (_____)

Ф.И.О.

Протокол № _____ от «___» _____ 20___ г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ

1.1 Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы СПО подготовки квалифицированных рабочих, служащих, в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.01.08 Мастер отделочных строительных работ.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел Физическая культура

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

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*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

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

использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студентов - 80 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студентов -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
в том числе:	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
		40
Введение, инструктаж	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. Требования к технике безопасности на занятиях физической культуры по легкой атлетике. (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).	1
Раздел 1. Легкая атлетика		7
Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, , эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью равномерный бег на дистанцию 3000 м .	2
Тема 1.3 Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»., теория, техника выполнения Сдача техники выполнения на оценку, сдача норматива на результат.	2
	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» теория, техника выполнения Сдача техники выполнения на оценку, сдача норматива на результат.	2
Раздел 2. Спортивные игры		25

Тема2.1 Волейбол		10
Инструктаж	Техника безопасности спортивных игр, поведение на площадке.	1
	Правила игры в волейбол, жесты судьи.	1
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. 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,.	2
	Разминка, ОРУ с волейбольным мячом Учебная игра	2
	Нападающий удар Учебная игра	2
	Игра-соревнование.	2
Тема2.2 Баскетбол		5
	Правила игры в баскетбол, жесты судьи.	1
	Ловля и передача мяча, ведение мяча. 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.	2
	ОРУ с баскетбольным мячом Учебная игра	1
	Игра-соревнования	1
Тема2.3 Футбол		6
	Правила игры в футбол, жесты судьи.	1
	Перемещение по полю. Ведение и передача мяча. Учебная игра.	1
	Удары по мячу по воротам. Остановка и прием мяча. Учебная игра.	1
	Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Учебная игра.	1
	Тактика игры: индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	1
	Техника и тактика игры вратаря. Учебная игра.	1
Тема2.4 Настольный теннис		4

	Техника игры в настольный теннис. Правила игры. Подача мяча.	2
	Набивания т/мяча. Подача и прием мяча. Закручивание мяча. Учебная Игра.	2
Раздел 3. Гимнастика		8
Инструктаж	Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях гимнастикой. Правила занятий на снарядах.	1
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание Упражнения для коррекции зрения. висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	3
	Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4
Всего:		40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Реализация программы дисциплины требует наличия материальной базы: спортивный зал, стадион, а также спортивный инвентарь:

- эстафетные палочки
- скакалки, обручи
- теннисные ракетки
- теннисные шарики
- теннисный стол
- теннисная сетка
- волейбольные мячи
- волейбольная сетка
- баскетбольные сетки на кольца
- баскетбольные мячи
- жилетки игровые с номерами
- футбольные сетки для ворот (мини)
- футбольные мячи
- гимнастические маты
- перекладина гимнастическая
- конь гимнастический
- козел гимнастический
- коврики гимнастические
- мост гимнастический подкидной
- рулетка измерительная
- компрессор для накачивания мячей
- мяч малый
- лыжи беговые
- лыжные палочки
- лыжные ботинки

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. — М., 2012.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2010.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для обучающихся СПО. — М., 2011.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
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, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Интернет-ресурсы:

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
<http://sportrules.boom.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка освоения результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных тестов

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	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты
основы здорового образа жизни	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты

Учебные нормативы

Контрольные упражнения	5	4	3
отжимания	Ю 35	30	25
	Д 15	10	5
подтягивания	10	8	5
пресс	30	25	20
Бег 100м	Д 15.8	16.2	16.6
	Ю 14.2	14.6	14.0
Бег 500м и 1000м	Д 1.55	2.00	2.10
	Ю 3.25	3.35	3.54
Прыжок в длину с разбега	Д 3.60	3.40	3.20
	Ю 4.60	4.40	4.20
Прыжок в длину с места	Д 180	170	160
	Ю 220	210	200
Волейбол. Верхняя прямая подача в пределах площадки(5 подач)	5	4	3
Футбол. Удар по мячу на дальность-сумма ударов правой и левой ногой(метры)	60	55	50
Вбрасывание мяча на дальность(метры)	22	20	18