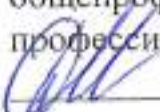



Министерство образования Красноярского края краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум горных разработок имени В.П. Астафьева»

Рекомендовано: Методическим объединением общепрофессионального, профессионального циклов.  <u>В.О. Федоров</u> «15» 05 2018 г.	Утверждаю: Директор КГБПОУ «Техникум горных разработок имени В.П.Астафьева»  <u>Л.В.Данилович</u> «25» 06 2018 г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 Физическая культура

Наименование дисциплины

21.01.08 «Машинист на открытых горных работах»

Код, название профессии

Разработчик программы:

Едингин Юрий Александрович, преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность.

Программа разработана на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта СПО по профессии 21.01.08 «Машинист на открытых горных работах»

Утвержденного приказом № 651 от 02.08.13г.

Ирша 2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **«Физическая культура».**

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии начального профессионального образования 21.01.08 «Машинист на открытых горных работах».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл: «Физическая культура».

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

В результате освоения раздела обучающийся должен: **уметь:**
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

2. Структура и примерное 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	27
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта (сдача контрольных нормативов)	1

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФК 00. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. Введение.	Содержание учебного материала. 1. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. 2. Основные понятия: физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка, спорт.	2	2
Тема 1.2. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	Содержание учебного материала. 1. Физическое состояние человека. Техника безопасности на уроках физической культуры. 2. Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития человека.	2	2
Тема 1.3 Основы физической подготовки.	Содержание учебного материала. 1. Система физического воспитания в Р.Ф, задачи, принципы, направления, формы, средства. Практические занятия. 1. Разучивание и совершенствование различных комплексов гимнастических упражнений направленных на развитие специальных физических качеств.	4	2
Тема 1.4 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.	Содержание учебного материала. 1. Методы закаливания. Закаливающие упражнения. Распорядок дня. Занятия на тренажерах. Практические занятия. 1. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов, физические упражнения. Содержание учебного материала. 1. Значение процесса освоения, самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. Практические занятия. 1. Ходьба и бег различными способами. Специальные беговые упражнения.	2	2
Тема 1.5 Способы формирования профессионально значимых физических качеств, умений и навыков.	Содержание учебного материала. 1. Определение физической подготовленности. Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики и развитие специальных физических качеств.	2	3
Тема 1.6 Социально-биологические основы физической культуры и	Практические занятия. 1. Разучивание и выполнение различных комплексов упражнений для оздоровления организма. 2. Выполнение комплекса упражнений с отягощением. Дыхательная гимнастика.	3	

здоровый образ жизни	Тема 1.7 Развитие и совершенствование жизненно-важных физических и профессиональных качеств	3.	Методы и виды физкультурно-оздоровительных занятий как средство борьбы с вредными привычками.	
		Практические занятия.		
		1.	Практическое занятие. Развитие силы мышц.	17
		2.	Развитие быстроты.	
		3.	Развитие выносливости.	
		4.	Развитие гибкости.	
		5.	Жонглирование разными мячами, метание мяча.	
		6.	Спортивные игры. Баскетбол. Технические приемы.	
		7.	Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры.	
		8.	Баскетбол. Контрольные нормативы по технике игры.	
		9.	Спортивные игры. Волейбол. Технические приемы.	
		10.	Волейбол. Правила игры и судейство.	
		11.	Волейбол. Правила игры. Учебная игра.	
		12.	Волейбол. Нормативы по технике игры.	
		13.	Футбол. Технические приемы с мячом.	
		14.	Футбол. Правила игры и судейство.	
		15.	Футбол. Практическая подготовка.	
16.	Футбол. Учебно-тренировочная игра.			
17.	Футбол. Нормативы по технике игры.			
Тема 1.8 Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков.	Содержание учебного материала.			2
	1.	Разучивание гимнастики по профилирующим видам двигательной активности и направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний.		
	Практические занятия.			
Тема 1.9 Специальные двигательные умения и навыки.	1.	Занятия с использованием рекомендуемых упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки.	1	3
	Содержание учебного материала.			
	1.	Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.		
Тема 2.0 Влияние физической культуры на обеспечение здоровья и работоспособности	Содержание учебного материала.			3
	1.	Физические упражнения в аэробном режиме.		
	Практические занятия.			
Тема 2.1 Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально-значимых двигательных умений и навыков.	1.	Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.	1	20
	2.	Атлетическая гимнастика. Использование метода круговой тренировки.		
	Практические занятия.			
	1.	Проведение учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта (гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика)		
	Дифференцированный зачет			
	Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование упражнений.			
	1.	Бег с изменением направления.		
	2.	Челночный бег.	1	1

3.	Прыжки в длину с места.	1
4.	Метание гранаты на результат.	1
5.	Бег по пересечённой местности (2 км).	1
6.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
7.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
8.	Учебная игра в мини-футбол.	1
9.	Учебная игра в баскетбол.	1
10.	Учебная игра в волейбол.	1
11.	Поднимание туловища за 30 секунд.	1
12.	Упражнение на скалке за 1 минуту.	1
13.	Подтягивание на перекладине.	1
14.	Подъем с переворотом на перекладине.	1
15.	Упражнение на шведской стенке.	1
16.	Наклон туловища вперед сидя.	1
17.	Выпрыгивания вверх с полного приседа за 1 минуту.	1
18.	Упражнение на скалке (2 минуты).	1
19.	Поднимание туловища (за 1 минуту).	1
20.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.	1
Итого:		60 часов

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)
- Авторские рабочие программы по физической культуре
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- Плакаты методические
- Стенка гимнастическая
- Козел гимнастический
- Перекладина
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Комплект навесного оборудования
- Стойка для штанги
- Штанги тренировочные
- Гантели наборные
- Маты борцовские
- Маты гимнастические
- Скакалка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Ворота для мини-футбола
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Спортивный зал игровой и гимнастический

Оборудование стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320с.

Электронные источники:

1. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: контрольно-измерительные материалы.- Красноярск: СФУ, 2015. – 40 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-660809832.pdf>
2. Марков К.К. Техника современного волейбола [Текст]: монография / К.К. Марков. – Красноярск: СФУ, 2013. – 218 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-762358.pdf>
3. Физическая культура. Силовая подготовка [Электронный ресурс]: учебно – методическое пособие / В.А. Толстиков. – Красноярск: СФУ, 2012. – 43 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-792882.pdf>

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

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;	Оценка практических занятий Оценка контрольных занятий
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Тестирование Зачет практических занятий