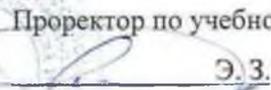


	<b>МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ</b> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ухтинский государственный технический университет»	СК УГТУ 60/05 - 2016
	Индустиальный институт (среднего профессионального образования)	
	Рабочая программа общеобразовательной дисциплины	

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
  
Э.З. Ягубов  
«19» августа 2016 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина                      **Физическая культура**

Индекс дисциплины        **ФК.00**

Профессии

**23.01.03 Автомеханик**

**21.01.03 Бурильщик эксплуатационных и разведочных скважин**

**21.01.04 Машинист на буровых установках**

**21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин**

**08.01.06 Мастер сухого строительства**

**08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования**

**18.01.02 Лаборант-эколог**

По программе:	базовая	Форма обучения:	очная
Курс:	3,5	Семестр:	5
Теоретическое обучение:	2 час.	Экзамен:	-
Практические и лабораторные занятия:	38 час.	Дифф. зачёт:	5 сем.
Самостоятельная работа:	40 час.	Зачёт:	-
Всего:	80 час.	Другие формы контроля:	-

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО

**21.01.04 Машинист на буровых установках**

**08.01.18 Электромонтажник электрических сетей и электрооборудования**

**08.01.06 Мастер сухого строительства**

**23.01.03 Автомеханик**

**21.01.03 Бурильщик эксплуатационных и разведочных скважин**

**21.01.01 Оператор нефтяных и газовых скважин**

**18.01.02 Лаборант-эколог**

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Профессиональный цикл

### 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.

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из целей 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 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)
ПК 1.1 - 5.3	Упражнения для развития двигательных качеств необходимые для работы по профессии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	40
в том числе:	
Практические занятия	34
Теоретические занятия	2
Зачеты	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
В том числе:	
Домашняя работа	2
Факультативные и секционные занятия	38
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 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
<b>Раздел 1. Теоретическое обучение</b>		2	
Тема 1.1 Значение двигательного режима для здоровья, гармоничного развития и производительного труда. Вводное тестирование	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни		2
	2. Умение определять антропометрические данные.		
	3. Что такое режим дня, двигательный режим дня.		
	4. Влияние светового дня на организм человека и его двигательную активность.		
<b>Практические занятия</b>			
1. Обследование состояния врачебно-физкультурного контроля			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1. Отчет о двигательном режиме.	2	3	
2. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.			
<b>Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия</b>		38	
Тема 2.1 Упражнения для развития двигательных качеств необходимые для работы по специальности	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	1. Упражнения для развития быстроты движений. Т.Б. на занятиях.		2
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Проведение инструктажа		
	2.Выполнение ускорений по 20-30 м.		
3.Ускорения в горку.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1.Внеурочные занятия в форме секций.	3	3	
2.Профилактика профессиональных заболеваний.			
3. ОРУ для развития двигательных качеств.			

Тема 2.2 Развитие быстроты реакции	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Упражнения для развития быстроты реакции		
	<b>Практические занятия</b>	3	3
	1. Повторное предельно быстрое выполнение различных заданий. 2. Упражнения на простую реакцию, реакцию различения, реакцию выбора, реакцию переключения, реакции на движущиеся объекты, реакцию слежения. 3. Упражнения в форме подвижных игр и эстафет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития быстроты	3	3
Тема 2.3 Развитие ловкости	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Упражнения для развития ловкости		
	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Упражнения для развития ловкости пальцев, рук. 2. Упражнения для развития общей ловкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития ловкости	3	2
Тема 2.4 Развитие внимания	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Упражнения для развития внимания		
	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Различные остановки, остановки по сигналу. 2. Выполнение строевых команд, игровые задания. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития внимания.	3	2
	Тема 2.5 Развитие статической выносливости	<b>Содержание учебного материала</b>	3
Упражнения для развития статической выносливости			
<b>Практические занятия</b>		2	
1. Продолжительные динамические упражнения, специальные динамические упражнения. 2. Упражнения из различных статистических положений, комплексы статистических силовых			

	упражнений для различных групп мышц.		
	3. Упражнения в парах.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития статической выносливости.	3	2
Тема 2.6 Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Подвижные игры, эстафеты, опорные прыжки. 2. Выполнение точных передач партнеру, передачи набивными мячами. 3. Прыжки по беговой дорожке, размеченной на отрезки различной длины, прыжки на одной ноге.	3	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития точности движений.	3	2
Тема 2.7 Формирования правильной осанки	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Упражнения для формирования правильной осанки и совершенствования устойчивости состояния в вертикальной позе		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Укрепление мышц стопы, упражнения общего воздействия, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в балансировании, упражнения на гимнастической скамейке. 2. Подвижные игры и эстафеты.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	3	2
Тема 2.8 Развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Упражнения для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах		
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, 2. Ору из различных исходных положений.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	3	

	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.		2
Тема 2.9 Упражнения для развития дыхательного аппарата	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Упражнения для развития дыхательного аппарата		2
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Дыхательные упражнения из различных и.п.	2	
	2. Дыхательные практики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.	2	2
Тема 2.10 Развитие двигательных качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Выполнение упражнений на различные группы мышц		2
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Прыжки через скакалку	3	
	2. Эстафеты		
	3. Прыжки через скамейку		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития двигательных качеств.	3	2
Тема 2.11 Преодоление полосы препятствий	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Подвижные игры		2
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Развитие координации и ловкости.	3	
	2. Преодоление полосы препятствия на местности		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития координации и ловкости.	3	2
Тема 2.12 Бег по пересечённой	<b>Содержание учебного материала</b>	3	
	Упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости		2

местности	<b>Практические занятия</b>		
	1. Упражнения на развитие внимания.		
	2. Координации движений.		
	3. Ловкости в данной профессии.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития ловкости в данной профессии.	3	2
Тема 2.13 Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	<b>3</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение комплексов ОРУ		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Внеурочные занятия в форме секций. 2. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	3	2
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	<b>2</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь

Технические средства обучения: DVD плеер, видеомагнитофон.

#### **Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень литературы:**

- 1) Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» М.: Академия, 2016
- 2) Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. [Электронный ресурс] Режим доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123>
- 3) Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 2-е изд. Учебник для СПО/ Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (г. Москва) <http://www.biblio-online.ru/book/39492E42-F4DE-4E6A-9037-57E75D051395>
- 4) Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО/ Сибирский федеральный университет (г.Красноярск) <http://www.biblio-online.ru/book/0AA1FC83-7BF8-4B31-AA2E-CA7B4296EA2B>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Сдача контрольных нормативов Тестирование Самостоятельные работы Выполнение индивидуальных заданий Дифференцированный зачет