

Департамент образования Вологодской области
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«Череповецкий технологический колледж»

Рассмотрено
на заседании методической комиссии
электротехнического профиля
Протокол № 1 от 2.09.2019
Председатель МК Ольга
/Федорова Е.В./

Утверждаю
Директор БПОУ ВО «Череповецкий
технологический колледж»
«30.08.2019» Прищеп А.В.
2019 г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа –
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии среднего профессионального образования

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)

г. Череповец, 2019

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования(по отраслям)

Организация-разработчик:
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Череповецкий технологический колледж»

Разработчик:
Пригородов Сергей Евгеньевич, преподаватель колледжа

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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 ФК 00 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования(по отраслям)

Программа разработана с учетом профессионального стандарта Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования(по отраслям) , утвержденного приказом Мин. обр. науки Российской Федерации от 02 августа 2013 г. №701, с изменениями утверждёнными приказом Мин. обр. науки Российской Федерации от 09 апреля 2015 г.

№ 389.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Программа относится к профессиональному циклу дисциплин и нацелена на обеспечение у обучающихся необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, совершенствования психофизических способностей, всестороннего развития личности, умения использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель преподавания дисциплины «Физическая культура» - сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры, практические навыки в использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина направлена на формирование и освоение общих компетенций, включающих в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач,

профессионального и личностного развития

- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
- ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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. 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 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	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме зачета 4 и 5 семестр, дифференцированного зачета 6 семестр	6

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																												
Раздел 1. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)		34																													
Тема 1. 1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Совершенствование техники классических лыжных ходов .Т.Б на уроках лыжной подготовки.</td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>2</td><td>Совершенствование техники конькового хода.</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов.</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>Развитие общей выносливости.</td><td>4</td><td>3</td></tr> <tr><td>5</td><td>Бег на лыжах 5 км (Т)</td><td>2</td><td>2</td></tr> </table> Самостоятельная работа обучающихся <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Совершенствование техники лыжных ходов</td><td>6</td><td>3</td></tr> <tr><td>2</td><td>Развитие общей выносливости в беге</td><td>6</td><td>3</td></tr> </table>	1	Совершенствование техники классических лыжных ходов .Т.Б на уроках лыжной подготовки.	2	2	2	Совершенствование техники конькового хода.	4	2	3	Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов.	4	2	4	Развитие общей выносливости.	4	3	5	Бег на лыжах 5 км (Т)	2	2	1	Совершенствование техники лыжных ходов	6	3	2	Развитие общей выносливости в беге	6	3	16	
1	Совершенствование техники классических лыжных ходов .Т.Б на уроках лыжной подготовки.	2	2																												
2	Совершенствование техники конькового хода.	4	2																												
3	Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов.	4	2																												
4	Развитие общей выносливости.	4	3																												
5	Бег на лыжах 5 км (Т)	2	2																												
1	Совершенствование техники лыжных ходов	6	3																												
2	Развитие общей выносливости в беге	6	3																												
Тема 1. 2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> • перемещения игрока • верхняя передача ,приём снизу • верхняя прямая подача • нападающий удар • одиночное и двойное блокирование </td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>2</td><td>Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальные, • групповые • командные </td><td>2</td><td>2</td></tr> </table> Самостоятельная работа обучающихся <table border="1"> <tr><td>1.</td><td>Развитие быстроты</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>Развитие координации</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>Развитие скоростно-силовых качеств</td><td>4</td><td></td></tr> </table> Зачет по физической культуре за 4 семестр	1	Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> • перемещения игрока • верхняя передача ,приём снизу • верхняя прямая подача • нападающий удар • одиночное и двойное блокирование 	4	2	2	Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальные, • групповые • командные 	2	2	1.	Развитие быстроты	4		2	Развитие координации	4		3	Развитие скоростно-силовых качеств	4		12									
1	Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> • перемещения игрока • верхняя передача ,приём снизу • верхняя прямая подача • нападающий удар • одиночное и двойное блокирование 	4	2																												
2	Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальные, • групповые • командные 	2	2																												
1.	Развитие быстроты	4																													
2	Развитие координации	4																													
3	Развитие скоростно-силовых качеств	4																													

Тема 1. 3. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала	8	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м. (Т)100 м. (Т)	2	2
	2 Прыжки в длину с места.(Т)	1	2
	3 Совершенствование техники метания гранаты.	2	2
	4 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (Т) Бег 3000 м. (Т)	2	2
	5 Развитие общей выносливости в беге.	1	3
Тема 1. 3. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1 Развитие общей выносливости в беге.	8	
Тема 1. 3. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	Содержание учебного материала	2	
	1 Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг с использованием свободных весов и тренажерных устройств	1	2
	2 Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка и рывка гири. Силовое двоеборье	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1 . Коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей с помощью средств ППФП	5	
	2. Атлетическая гимнастика. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	5	
	Зачет по физической культуре за 5 семестр	2	
Тема 1. 3. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	Содержание учебного материала	4	
	Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг с использованием свободных весов и тренажерных устройств	2	
	Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка и рывка гири. Силовое двоеборье	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Атлетическая гимнастика. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	6	
	Дифференцированный зачёт	2	
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного стадиона, гимнастического и тренажерного зала, большого игрового зала.

Оборудование и инвентарь спортивных залов:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

– турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, флаги красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств. Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта, который предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Самостоятельное ведение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни

5. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Дополнительная литература:

Основные источники:

2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Дополнительная литература:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Олимпиадные задания по физической культуре.9-11 классы / авт.-сост. И. Н. Марченко, В. К. Шлыков. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. - 108 с.

Интернет-ресурсы:

- <http://zdd.1september.ru/> -газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).