

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

Рассмотрено  
на заседании методической комиссии  
политехнического профиля  
Протокол № 1 от 02.09.2019  
Председатель МК Т.Н. Прокопьева  
/Прокопьева Т.Н./

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



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

15.01.30 Слесарь

г. Череповец, 2019

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 15.01.30 Слесарь

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

Разработчик:  
Пригородов Сергей Евгеньевич, преподаватель колледжа

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **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 15.01.30 Слесарь.

Программа разработана с учетом профессионального стандарта Слесарь, утвержденного приказом Мин. обр. науки Российской Федерации от 02 августа 2013г. № 822, с изменениями утверждёнными приказом Мин. обр. науки Российской Федерации от 17 марта 2015г. № 247.

### **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 68 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часов.  
самостоятельной работы обучающегося 34 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	68
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	34
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	34
Промежуточная аттестация в форме зачета 4 семестр, дифференцированного зачёта 5 семестр	4

## 2.2. 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
<b>Раздел 1. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 1. 1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	1 Совершенствование техники классических лыжных ходов.	2	2
	2 Совершенствование техники конькового хода.	4	2
	3 Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов.	4	2
	4 Развитие общей выносливости в беге	2	3
	5 Бег на лыжах 5 км (Т)	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1. 2. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)</b>	1 Совершенствование техники лыжных ходов	5	3
	2 Развитие общей выносливости	5	3
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	
	1. Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка и рывка гири. Силовое двоеборье	2	
	2. Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг с использованием свободных весов и тренажерных устройств	3	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
	1. Коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей с помощью средств ППФП	6	
	2. Атлетическая гимнастика. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	6	
	<b>Зачет по физической культуре за 4 семестр</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1. 3 Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м. (Т)	1	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 3000 м. (Т)	1	2
	5 Развитие общей выносливости в беге.	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	

		Развитие общей выносливости в беге	6	
Тема 1. 4. Спортивные игры. Баскетбол.		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	1	Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• передачи мяча на месте и в движении</li> <li>• бросок в движении , штрафной бросок, броски с места</li> <li>• ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления</li> </ul>	2	2
	2	Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>• групповые</li> <li>• командные</li> </ul>	2	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
		1. Развитие координации	4	
		2. Развитие быстроты	4	
		3 .Развитие скоростно- силовых качеств	4	
		<b>Дифференцированный зачет по физической культуре за 5 семестр</b>	<b>2</b>	
		<b>Всего:</b>	<b>68</b>	



### **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, флажки 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
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>Самостоятельное ведение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>

## 5. Информационное обеспечение обучения

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

### Основные источники:

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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).