

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

Рассмотрено
на заседании методической комиссии
электротехнического профиля
протокол № 1 от «30 сентября 2019 г.
Председатель МК Леся
/Федорова Е.В./

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



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

22.01.03 Машинист крана металлургического производства

г. Череповец, 2019

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования

22.01.03 Машинист крана металлургического производства

Организация-разработчик:

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Череповецкий технологический колледж»

Разработчик:

Пригородов Сергей Евгеньевич, преподаватель физического воспитания

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	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура является частью основной образовательной программы – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии **22.01.03 Машинист крана металлургического производства.**

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 и профессиональных 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.

ПК 1.1. Осуществлять операции по обслуживанию производственного процесса в доменных, сталеплавильных, ферросплавных, прокатных и трубных цехах, специализированных цехах по производству изложниц.

ПК 1.2. Осуществлять погрузочно-разгрузочные работы в соответствии со схемами строповки грузов.

ПК 1.3. Выполнять требования нормативных актов по охране труда и промышленной безопасности.

ПК 2.1. Контролировать состояние тормозных и предохранительных устройств, правильность крепления тросов грузозахватных приспособлений.

ПК 2.2. Выполнять профилактические осмотры механического и электрического оборудования крана.

ПК 2.3. Осуществлять браковку канатов в соответствии с Правилами устройства и безопасной эксплуатации кранов.

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	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме зачета 5 семестр, 6 семестр дифференцированного зачёта	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК00 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)				39	
Тема 1. 1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			10	
	1 Техника классических лыжных ходов.			2	2
	2 Техника конькового хода.			2	2
	3 Техника преодоления спусков и подъёмов.			2	2
	4 Развитие общей выносливости.			2	3
	5 Бег на лыжах			2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			10	
	1 Совершенствование техники лыжных ходов			5	3
	2 Развитие общей выносливости			5	3
	Содержание учебного материала			10	
Тема 1. 2. Спортивные игры. Волейбол.	Технические приемы игры:				
	1	• перемещения игрока • верхняя передача ,приём снизу (Т) • верхняя прямая подача (Т) • нападающий удар (Т) • одиночное и двойное блокирование		5	2
	2	Тактические действия в нападении и защите: • индивидуальные, • групповые • командные		5	2
	Самостоятельная работа обучающихся			8	
	1.Развитие быстроты			2	
	2.Развитие координации			2	
	3. Развитие скоростно-силовых качеств			2	
	Содержание учебного материала			8	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 м. (Т)100 м. (Т)			2	2

Легкая атлетика	2	Прыжки в длину с места.(Т)	2	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
	Самостоятельная работа обучающихся			4
	1.	Развитие общей выносливости в беге	4	
Тема 1.4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала			6
	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.	1	2
	4	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 м (Т) Бег 3000 м. (Т)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			6
	1	Развитие общей выносливости в беге.	6	
	Зачет по физической культуре за 5 семестр			2
	Содержание учебного материала			6
Тема 1.5 Лыжная подготовка	1	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	1	2
	2	Совершенствование техники конькового хода.	1	2
	3	Совершенствование техники преодоления спусков и подъёмов.	1	2
	4	Развитие общей выносливости.	1	2
	5	Отработка техники классического и конькового хода на лыжах.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			10
	Совершенствование техники лыжных ходов			10
	Дифференцированный зачет			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. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура. 3-е изд. Учебник для СПО. Год: 2017 / Гриф УМО СПО
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Физическая культура. - М: КноРус, 2017
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С. Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. Год: 2017 / Гриф УМО СПО

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. Гришина Ю И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
5. 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).
 - www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).