

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

Рассмотрено  
на заседании методической комиссии  
политехнического профиля  
Протокол № 1  
От «28» 09 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор БПОУ ВО «Череповецкий  
технологический колледж»  
«28» 09 2015 г.  
Осинов Л.А.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа –  
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии среднего профессионального образования

19.01.02 Лаборант – аналитик

Череповец,  
2015

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

## **19.01.02 Лаборант-аналитик**

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Череповецкий технологический колледж»

Разработчик:  
Пригородов Сергей Евгеньевич, руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>

# **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 среднего профессионального образования: 19.01.02 Лаборант-аналитик

### **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. 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.

### **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	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	60
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	37
контрольные работы	-
Зачёты	3
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
Промежуточная аттестация в форме зачета 4, 5 семестр, дифференцированного зачета – 6 семестр	

## 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																												
<b>Раздел 1. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>																															
<b>Тема 1. 1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Совершенствование техники классических лыжных ходов.</td><td>4</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>3</td><td>2</td></tr> </table> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <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</td><td>6</td><td>3</td></tr> </table>	1	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	4	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)	3	2	1	Совершенствование техники лыжных ходов	6	3	2	Развитие общей выносливости	6	3	<b>19</b>	
1	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	4	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)	3	2																												
1	Совершенствование техники лыжных ходов	6	3																												
2	Развитие общей выносливости	6	3																												
Зачет по физической культуре за 4 семестр		1																													
<b>Тема 1. 2. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <table border="1"> <tr><td>1</td><td>Технические приемы игры:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• перемещения игрока</li> <li>• верхняя передача ,приём снизу</li> <li>• верхняя прямая подача</li> <li>• нападающий удар</li> <li>• одиночное и двойное блокирование</li> </ul> </td><td>2</td><td>2</td></tr> <tr><td>2</td><td>Тактические действия в нападении и защите:           <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные,</li> <li>• групповые</li> <li>• командные</li> </ul> </td><td>2</td><td>2</td></tr> </table> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <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>	1	Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• перемещения игрока</li> <li>• верхняя передача ,приём снизу</li> <li>• верхняя прямая подача</li> <li>• нападающий удар</li> <li>• одиночное и двойное блокирование</li> </ul>	2	2	2	Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные,</li> <li>• групповые</li> <li>• командные</li> </ul>	2	2	1.	Развитие быстроты	4		2.	Развитие координации	4		3.	Развитие скоростно-силовых качеств	4		<b>4</b>									
1	Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• перемещения игрока</li> <li>• верхняя передача ,приём снизу</li> <li>• верхняя прямая подача</li> <li>• нападающий удар</li> <li>• одиночное и двойное блокирование</li> </ul>	2	2																												
2	Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные,</li> <li>• групповые</li> <li>• командные</li> </ul>	2	2																												
1.	Развитие быстроты	4																													
2.	Развитие координации	4																													
3.	Развитие скоростно-силовых качеств	4																													
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>																													

<b>Тема 1. 3. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)</b>	1	Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг с использованием свободных весов и тренажерных устройств	6	2
	2	Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка и рывка гири. Силовое двоеборье	2	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>8</b>
	1 .	Коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей с помощью средств ППФП	4	
	2.	Атлетическая гимнастика. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	4	
	<b>Зачет по физической культуре за 5 семестр</b>			<b>2</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>9</b>
<b>Тема 1. 4 Лёгкая атлетика</b>	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>8</b>
	1	Развитие общей выносливости в беге.	8	
<b>Дифференцированный зачет по физической культуре за 6 семестр</b>			<b>1</b>	
<b>Всего:</b>			<b>80</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 спортивного комплекса: тренажеры и свободные веса, оборудование для гимнастики и ППФП, спортивных игр, легкой атлетики.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним принадлежности аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература.

Лицензионное программное обеспечение.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основная печатная

Н.В.Решетников. Физическая культура. Учебник для СПО. – М.: Академия, 2012

Основная ЭБ

Физическая культура. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А – М: КноРус, 2017

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для СПО Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Год: 2017 / Гриф УМО СПО

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3-е изд. Учебник для СПО Аллянов Ю.Н., Письменский И.А.

Год: 2017 / Гриф УМО СПО

### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий .

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме зачета, которая проводится преподавателем.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Текущий контроль в форме: - наблюдения; - опроса; -анкетирования; -тестирования;  Итоговый контроль в форме:

	Зачета, дифференцированного зачета
знатъ: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль в форме: - сообщений, рефератов; - устного опроса; - тестирования  Итоговый контроль в форме: Зачета

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	верbalный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно