

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»
Осипов Л.А.
«28» 09 2015 г.



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

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

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	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	37
контрольные работы	-
Зачёты	3
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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
Раздел 1. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)			
Тема 1. 1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	19	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	1 Совершенствование техники лыжных ходов	6	3
	2 Развитие общей выносливости	6	3
	Зачет по физической культуре за 4 семестр	1	
Тема 1. 2. Спортивные игры. Волейбол.	Содержание учебного материала	4	
	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 	2	2
	2 Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> • индивидуальные, • групповые • командные 	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	1.Развитие быстроты	4	
	2.Развитие координации	4	
	3. Развитие скоростно-силовых качеств	4	
	Содержание учебного материала	8	

Тема 1. 3. ППФП (Профессионально-прикладная физическая подготовка)	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
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	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	
	Зачет по физической культуре за 5 семестр		2	
Тема 1. 4 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		9	
	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
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1 Развитие общей выносливости в беге.		8	
	Дифференцированный зачет по физической культуре за 6 семестр		1	
	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 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.

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;	Текущий контроль в форме: - наблюдения; - опроса; - анкетирования; - тестирования; Итоговый контроль в форме:

	Зачета, дифференцированного зачета
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Текущий контроль в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сообщений, рефератов; - устного опроса; - тестирования <p>Итоговый контроль в форме: Зачета</p>

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)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно