

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020
год

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **23.01.06 Машинист крана (крановщик)**.

Организация-разработчик: Государственное областное автономное профессиональное образовательное учреждение «Липецкий колледж транспорта и дорожного хозяйства»

Разработчик: Дергунов Геннадий Павлович - преподаватель физической культуры

Рекомендована Методическим Советом ГОАПОУ «ЛКТиДХ»

Заключение Методического Совета № _____ от « ____ » _____ 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии **23.01.06 Машинист крана (крановщик)**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Физическая культура - обязательная часть разделов программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **80** час, в том числе:
обязательной учебной нагрузки обучающегося - **40** час;
самостоятельной работы обучающегося - **40** час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	40
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
— <i>Утренняя гимнастика</i>	10
— <i>Отработка полученных навыков в игровых видах спорта и закрепление правил игр</i>	30
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1.	Легкая атлетика		
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	6	
	1 Медленный бег до 10 минут.		2
	2 Повторный бег 150-200м.		2
	3 Кроссовый бег 10-20 минут.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков	2	
Тема 1.2. Спринтерский бег	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	1 Беговые упражнения: бег на короткие дистанции 30м, 60м, 100м; низкий старт		2
	2 Беговые упражнения: спринтерский бег-250м; эстафетный бег 4x100 м., 4x400 м.		2
		Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков	1 3
Тема 1.3. Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	1 Метание гранаты с индивидуального подобранного разбега.		2
	2 Метание гранаты различными способами.		2
		Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков	2
Тема 1.4. Прыжковые упражнения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	4	
	1 Имитационные упражнения для совершенствования прыжков.		2
	2 Специальные прыжковые упражнения.		2
		Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков	1 3
Раздел 2. Спортивные игры			

Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		6		
	Практические занятия				
	1	Баскетбол. Техника игры в нападении: перемещения, ловля мяча, ведение мяча.			2
	2	Баскетбол. Техника игры в защите: вырывание, выбивание мяча.			2
	3	Баскетбол. Двусторонняя игра по действующим правилам.	2		
Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков		2 2			
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала		4		
	Практические занятия				
	1	Техника и тактика игры в нападении.			2
	2	Техника и тактика игры в защите.			2
	3	Двусторонняя игра по действующим правилам.	2		
Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков		2 4			
Зачет (промежуточная аттестация)			2		
Раздел 3. Гимнастика					
Тема 3.1. Организующие команды и приемы	Содержание учебного материала		2		
	Практические занятия				
	1	Строевые упражнения. Перестроения. Выполнение команд.			2
	2	Строевые упражнения. Перестроения. Выполнение команд.			2
	Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков		1 1		
Тема 3.2. Акробатические упражнения и комбинации	Содержание учебного материала		2		
	Практические занятия				
	1	Акробатические упражнения и комбинации			2
	2	Акробатические упражнения и комбинации			2
	Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков		1 1		
Тема 3.3. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине	Содержание учебного материала		2		
	Практические занятия				
	1	Гимнастические упражнения на перекладине.			2
	2	Гимнастические упражнения на перекладине.	2		

	Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков	1 1	
Тема 3.4. Упражнение и комбинации на гимнастических брусьях	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	1 Гимнастические упражнения на брусьях.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков	1 1	
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка, общефизическая подготовка			
Тема 4.1. Основные понятия ППФП и ОФП	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Преодоление полосы препятствий.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков	- 2	
Тема 4.2. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	2	
	1 Профилактика травматизма. Специальные реабилитационные упражнения.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: — Утренняя гимнастика — Отработка полученных навыков	- 4	
	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

Универсальный спортивный зал:

- Брусья гимнастические – 2 шт.
- Перекладины универсальные – 3 шт.
- Маты гимнастические – 6 шт.
- Канат – 2 шт.
- Шведские стенки – 5 шт.
- Скамейки гимнастические – 5шт.
- Гири 16кг – 6 шт.
- Гири 24кг – 2 шт.
- Гири 32кг – 2 шт.
- Штанги универсальные – 2 шт.
- Гранаты для метания – 6 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Мячи баскетбольные – 10 шт.
- Мячи футбольные – 10 шт.
- Сетки волейбольные – 2 шт.
- Щит баскетбольный профессиональный 1800X1500 мм -2 шт.
- Кольцо баскетбольное амортизационное, игровое – 2 шт.
- Турник навесной – 4 шт.
- Упоры для отжимания – 4 шт.
- Скакалки резиновые – 20 шт.
- Туристические палатки – 4 шт.

Открытый стадион широкого профиля: беговая асфальтированная дорожка 250м, футбольное поле 70x40, сектор для прыжков в длину, единая полоса препятствий.

Лыжная база с лыжехранилищем:

- теплая раздевалка;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр,

выносные колонки

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Бишаева, А.А. Физическая культура:учебник/А.А.Бишаева.-5-е изд.-М.:ИЦ Академия,2018.-320с.;
- Лях,В.И.Физическая культура(базовый уровень),10-11 класс.-АО «Издательство «Просвещение»,2020

Дополнительные источники:

- Андрюхина Т.В. Физическая культура:[Текст](базовый уровень),10-11 класс/Андрюхина Т.В., 2015.

Интернет-ресурсы

- 1 <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- 2 <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- 3 <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

- 4 <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
- 5 <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- 6 <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<i>оценка выполнения обучающимися практических заданий, зачета, дифференцированного зачета.</i>
Знания	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>оценка выполнения обучающимися практических заданий, зачета, дифференцированного зачета.</i>
основы здорового образа жизни.	<i>оценка выполнения обучающимися практических заданий, зачета, дифференцированного зачета.</i>