

Министерство образования Оренбургской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Техникум транспорта г.Орска имени Героя России С.А. Солнечникова»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР  
Т.В.Ткаченко

« 28 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.П. Стародубцев



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дисциплине ФК. 01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии среднего профессионального образования  
23.01.07 Машинист крана (крановщик)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 23.01.07 Машинист крана (крановщик) утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (пр.№847 от 02.08.13г.)

Организация-разработчик: ГАПОУ техникум транспорта г.Орска

Разработчик: \_\_\_\_\_ преподаватель первой квалификационной категории Плужников В.И.

Рассмотрено и одобрено

на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин  
Протокол № 1 от «28» августа 2019 года

Председатель предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин

   Ю.А.Лузан

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.07 Машинист крана (крановщик).

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Программа относится к профессиональному циклу

### **Цель и планируемые результаты 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## 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
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	40
в том числе:	
уроки	2
практические занятия	38
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	40
в том числе:	
<i>Занятия в спортивных секциях, кружках, самоподготовка, рефераты, сообщения и др.</i>	40
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	№ занятия	Вид учебного занятия	Домашнее задание	Самостоятельная работа	Количество часов
<i>I</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<b>Тема 1.</b> Физическая культура в обеспечении здоровья, в профессиональной деятельности в профессиональной деятельности специалиста.	Физическая культура в обеспечении здоровья, в профессиональной деятельности специалиста. Правила составления самостоятельных занятий физическими упражнениями, дозировка. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Основные нормы ГТО.	2	1	урок	Разработать комплекс упражнений для утренней зарядки		
	<b>Тема 2.</b> Легкая атлетика	2	2	Практ. занятие	Утренняя зарядка	Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника и тактика бега на длинные дистанции	4
	<b>П.3</b> Бег на короткие дистанции. Охрана здоровья, гигиенические требования. Самоконтроль.	2	3	Практ. занятие	Комплекс ОРУ	Техника и тактика прыжка в длину и высоту с разбега	2
	<b>П.3</b> Прыжки с разбега в длину, высоту. Охрана здоровья, гигиенические требования.	2	4	Практ. занятие	Утренняя зарядка	Техника и тактика эстафетного бега 4 x 100; 4 x 400; Развитие физических и моральных качеств	2
<b>Тема 3.</b> Волейбол	<b>П.3</b> Правила игры волейбол, разметка. Охрана здоровья, гигиенические требования.	2	5	Практ. занятие	Утренняя пробежка		
	<b>П.3</b> Индивидуальные приемы на площадке.	2	6	Практ. занятие	Отжимание от пола	Техника индивидуальных приёмов, передвижений. Тактика защиты	4
	<b>П.3</b> Техника защиты и нападения.	2	7	Практ. занятие	Упражнения на пресс живота	Тактика нападения	2
	<b>П.3</b> Тактика защиты и нападения.	2	8	Практ. занятие	Отжимание от пола		
<b>П.3</b> Привитие судейских навыков.	2	9	Практ. занятие	Утренняя	Развитие эмоциональной	4	

				занятие	зарядка	устойчивости, физических качеств.
<b>Тема 4.</b> Гимнастика	П.3 Игра в волейбол по правилам	2	10	Практ. занятие	Утренняя пробежка	
	П.3 Контрольная работа (сдача контрольных новмативов)	2	11	Практ. занятие	Отжимание от пола	
	П.3 Мониторинг на подвижность суставов. Развитие пространственной ориентации. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.	2	12	Практ. занятие	Утренняя пробежка	
<b>Тема 5.</b> Развитие силовых качеств	П.3 Развитие гибкости, ловкости. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.	2	13	Практ. занятие	Упражнения на пресс живота	Техника выполнения упражнений на опорных прыжках. Страховка
	П.3 Развитие координации, равновесия. Развитие силы. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.	2	14	Практ. занятие	Утренняя зарядка	Комплекс упражнений по художественной гимнастике (обруч, скакалка)
	П.3 Упражнения с гантелями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса	2	15	Практ. занятие	Комплекс ОРУ	Техника выполнения упражнений с гантелями, жима штанги. Комплекс упражнений на развитие выносливости.
<b>Тема 6.</b> Профессионально-прикладная физическая культура	П.3 Статические упражнения. Жим штанги лёжа. Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу	2	16	Практ. занятие	Утренняя пробежка	Техника выполнения упражнений с преодолением собственного веса
	П.3 Развитие статической, специальной и общей выносливости.	2	17	Практ. занятие	Упражнения на пресс живота	Круговая силовая подготовка
	П.3 Профилактика шейно-грудного остеохондроза. Упражнения на подвижность позвонков. Профилактика варикозного расширения вен.	2	18	Практ. занятие	Утренняя зарядка	Атлетическая гимнастика. Дыхательная гимнастика.
<b>Дифференцированный зачет</b>	П.3 Составление и проведение комплекса производственной гимнастики, физкультурной паузы.	2	19	Практ. занятие	Комплекс ОРУ	Упражнения по коррекции веса. Самомассаж.
	<b>Всего: 80</b>	<b>40</b>				<b>40</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивного зала, гардероба, тренажёрного зала.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

Два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, турник гимнастический, 4 скамейки, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол), стол для настольного тенниса, ворота для мини футбола, канат.

##### **Технические средства обучения:**

Сетка волейбольная, гири, гантели, мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные), скакалки, маты гимнастические, секундомер, скакалки, обручи, свисток, ракетки для бадминтона и настольного тенниса.

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

##### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2012.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
4. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
5. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012.
6. 10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
7. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. 12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2012.
9. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года.
10. Леонова О.П. Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений. — М., 2013. — 85с.



11. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 2013. – 275с.;
12. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2013
13. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
14. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
15. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.
16. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2014. — (Бакалавриат).

### **Интернет-ресурсы**

1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) - Физическая культура студента. Электронный учебник.
2. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
3. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> - Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
4. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <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.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>- сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>- поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, сдача нормативов.
Знания:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>- перечисление критериев Здоровья человека;</li> <li>- характеристика неблагоприятных гигиенических производственных Факторов труда;</li> <li>- перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>- представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>- представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</li> </ul>	Фронтальная беседа, устный опрос внеаудиторная самостоятельная работа