

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Канский техникум отраслевых технологий и сельского хозяйства»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

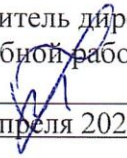
по профессии

23.01.07 Машинист (крана крановщик)

Канск, 2024г.

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
гуманитарного цикла
Протокол № 4 от 02.04. 2024г.
Председатель методической комиссии
 О.С. Мельникова
«02» апреля 2024г.

Разработана на основе ФГОС СПО по
профессии 23.01.07 Машинист (крана
крановщик) утвержденного Приказом N
799 Министерства образования и науки
РФ 2 августа 2013 г.,
зарегистрированного в Минюсте России
20 августа 2013 г. N 29657

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
по учебной работе
 О.А. Рейнгардт
«02» апреля 2024г.

РАЗРАБОТАНА преподавателем А.А.Андреевым

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.07 Машинист крана (крановщик).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина является самостоятельным разделом профессионального цикла по профессии 23.01.07 Машинист крана (крановщик).

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 60 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
составление комплексов упражнений	1
практическая самостоятельная работа по оценке уровня физического развития	13
Подготовка сообщений по темам	6
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет</i>	

2.2 Содержание учебной дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика (10 ч.)

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики;
- основные положения организации и построения учебных и тренировочных занятий;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- необходимое оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой
- меры предупреждения травм.

уметь:

- выполнить учебные нормативы;
- выполнять судейство соревнований;
- провести подготовительную часть урока.

Раздел 2. Баскетбол (10 ч.)

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по баскетболу;
- тактику игры в защите и нападении.

уметь:

- выполнять любой прием техники;
- судить учебную игру;
- выполнить учебные нормативы

Раздел 3. Волейбол (10 ч.)

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

В результате изучения темы студент должен

знать:

- требования к учащимся и правила поведения на занятиях, профилактика травм;
- правила игры, правила судейства соревнований по волейболу;
- тактику игры в защите и нападении.

уметь:

- применять изученные приемы игры и индивидуальные тактические действия в учебной игре;
- проводить разминку с группой;
- проводить самостоятельную тренировку по волейболу;
- выполнять судейство игр по волейболу;
- организовывать и проводить соревнования между командами учебных групп;
- выполнять учебный норматив.

Раздел 4. Атлетическая гимнастика (10 ч.)

Правила бега по пересеченной местности. Преодоление естественных подъемов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км

(юноши). Основные элементы тактики в беге по пересеченной местности. Правила соревнований. Техника безопасности. Первая помощь при травмах.
В результате изучения темы студент должен

знать:

- правила бега пересеченной местности;
- технику безопасности;
- обязанности начальника дистанции, судьи контролера, судьи на старте и на финише;
- гигиенические требования занимающихся;

уметь:

- выполнять учебные нормативы;

2.1. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности студентов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			10	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание			
	1.	Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2
	2.	Овладение техникой прыжка в длину с места.		2
	3.	Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		2
	Практические занятия 1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2.Совершенствование техники низкого, высокого старта. 3.Совершенствование техники прыжка в длину с места.		3	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		2	
Тема 1.2 Передача эстафетной палочки	Содержание			
	1.	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки..		2
	Практические занятия 4.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		1	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		1	
	Содержание			
Тема 1.3. Бег на средние дистанции. Метание гранаты.	1.	Овладение техникой бега на средние дистанции.		2

	2.	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		2
	3.	Обучение технике метания гранаты.		2
	4.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		2
	Практические занятия 5.Совершенствование техники бега на средние дистанции. 6.Закрепление техники метания гранаты. 7.Совершенствование техники эстафетного бега 4*400 м.		3	
	Самостоятельная работа: С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Содержание и направленность тренировочных занятий по легкой атлетике».		2	
Тема 1.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание			
	1.	Совершенствовать технику бега по дистанции.		3
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		3
	3.	Разучивание комплексов специальных упражнений.		3
	4.	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		3
	Практические занятия 8.Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. 9.Выполнение К.Н.: прыжок в длину с разбега. 10.Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши, метание гранаты 500 гр. девушки, 700 гр. юноши		3	
Самостоятельная работа: С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Самостоятельная подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.».		1		
Раздел 2. Баскетбол			10	
Тема 2.1. Техника владения мячом.	Содержание			
	1.	Совершенствование технических приемов в баскетболе.		2
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		2

	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		2
	Практические занятия 11.Совершенствование техники выполнения финтов, передач мяча. 12,13.Совершенствование техники броска мяча в кольцо с места и в движении.		3	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		2	
	Содержание			
Тема 2.2. Тактика командных действий в защите.	1.	Обучение тактике командных действий в защите прессингом.		2
	2.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		2
	3.	Закрепление техники выполнения специальных физических упражнений.		2
	Практические занятия 14.Обучение техники зонного прессинга. 15.Совершенствование техники накрывания мяча.		2	
	Самостоятельная работа: С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Прикладно-ориентированная физическая подготовка и ее взаимосвязь со спортивно- оздоровительной деятельностью		1	
	Содержание			
Тема 2.3. Тактика командных действий в нападении.	1.	Совершенствовать технику командных действий в нападении.		3
	2.	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», штрафной бросок.		3
	3.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		3
	Практические занятия 16.Совершенствование техники быстрого прорыва. 17.Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча. 18,19.Выполнение контрольного норматива: штрафной бросок. 20.Зачет.		5	

	Самостоятельная работа: 1. Составление комплекса круговой тренировки на развитие скоростно-силовой выносливости. 2. Совершенствование техники владения мячом.		1	
Раздел 3. Волейбол			10	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.	Содержание			
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		2
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		2
	3.	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.		2
	Практические занятия 21.Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в волейболе. 22.Совершенствование техники передач мяча на месте и после перемещения.		2	
Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание			
	1.	Техника перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.		2
	2.	Техника владения мячом в учебной игре.		3
	Практические занятия 23.Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, 24.Учебная игра с заданиями.		2	
	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. 2. С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Психологическая подготовка в волейболе.»		2	
Тема 3.3 . Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание			
	1.	Техника нападающего удара.		2
	2.	Совершенствование техники в нападении и защите.		2
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		2

	Практические занятия 25.Обучение технике нападающего удара. 26.Совершенствование техники нападения и защиты в игровой ситуации.		2	
	Самостоятельная работа: 1.Совершенствование техники нападающего удара		2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание			
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		3
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		3
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		3
	Практические занятия 27.Совершенствование техники владения мячом в волейболе. 28.Совершенствование техники передачи мяча. 29. Совершенствование техники передачи мяча в движении. 30 Учебная игра с заданием.		4	
	Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники подач мяча на точность. 2. Совершенствование техники приема и передач мяча на ориентиры.		2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика			10	
Тема 4.1ППФП	Содержание			
	1.	Правила бега по пересеченной местности.		2
	2.	Техника забегания в гору.		2
	3.	Техника спуска с горы.		2
	31,32. Бег по пересеченной местности. 33,34. Прохождение дистанции до 5000м.		4	
	Самостоятельная работа: Освоение техники бега по пересеченной местности.		2	
Тема 4.2. Силовая подготовка	Содержание			

	1.	Развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы)		2
	35,36. Комплекс упражнений на силу с собственным весом. 37,38. Комплекс упражнений на силу на спортивных тренажерах 39,40. Дифференцированный зачет		6	
	Самостоятельная работа 1.С помощью интернет ресурсов найти информацию и подготовить сообщение по теме: «Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях»		2	
	Итого		60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные шары;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения для студентов и преподавателя

Для студентов Основная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 классы: базовый уровень: учебник.- М.: Просвещение, 2023.- 271 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф.образования.- М.: Академия, 2022.- 320 с.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред.проф. образования.- М.: Академия, 2018.-176 с.

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. 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).

4. Газета «Здоровье детей»/ <http://zdd.1september.ru/>.– Режим доступа: 1.09.2019

5. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного журнала <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>. – Режим доступа: 1.09.2019

6. Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале «Физическая культура» /<http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm>.–Режим доступа: 1.09.2019

7. Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений /http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/– Режим доступа: 1.09.2019

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
ЮНОШИ			
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4.Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5.Силовой тест — подтягивание на высокой	13	11	8
6.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7.Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9.Метание гранаты	32	30	28

ДЕВУШКИ			
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3*10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6.Сгибание рук в упоре	15	12	10
7.Метание гранаты	18	15	12

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ
ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ**

№ п/п	Тесты	Оценка 5			
		5	4	3	
1	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	4	3	2	
2	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	5	4	3	
3	Техника ведения мяча с изменением направления и с разными видами отскока мяча.	Оценивается техника выполнения			
4	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Оценивается техника выполнения			

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ТЕСТЫ
ПО ОСВОЕНИЮ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ
ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

1.Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)

оценка	юноши	девушки
	Кол-во раз	
5	25	20
4	15	10
3	10	5

2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений. Оценивается освоение техники. Расстояние между игроками 6-8 м. 3. Прием мяча снизу двумя руками («жонглирование»)

оценка	юноши	девушки
--------	-------	---------

	Кол-во раз	
5	30	25
4	20	15
3	10	5