

Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский автотехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
/И.Ю.Петрова/
«15» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФК. Физическая культура

по профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))

Курск, 2020

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физического воспитания и ОБЖ

Протокол №8
от 25 июня 2020 г.

Председатель цикловой комиссии


/Е.С.Алипова/

Составитель (автор): Иванова О.Н., преподаватель

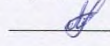
Разработана в соответствии с
Федеральным государственным
образовательным стандартом среднего
профессионального образования (Приказ
Минобрнауки России от 29.01.2016 №50)
с изменениями (Приказ Минобрнауки
России от 14.09.2016 № 1193)

по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной
и частично механизированной сварки
(наплавки))

СОДЕРЖАНИЕ

Рассмотрена цикловой комиссией
дисциплин физической культуры и ОБЖ
Протокол №6
от 28 января 2021 г.

Председатель цикловой комиссии

 / Е.С.Алипова /

Утверждаю
Заместитель директора
И.Ю.Петрова
« / » февраля 2021г.



**Лист изменений
к рабочей программе учебной дисциплины
ФК. Физическая культура**

по профессии по профессии 15.01.15 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

На основании приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2020 года №747 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования» в рабочую программу учебной дисциплины ФК. Физическая культура внесены следующие изменения:

В п.1.3 добавить общие компетенции:

ОК 07 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 8 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

стр.

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

5

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

11

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

12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина изучается в рамках общепрофессионального цикла с введением 80 часов максимальной учебной нагрузки.

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

В результате освоения раздела «физическая культура» обучающийся должен уметь:

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

знать:

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

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **60 часов**, в том числе:

обязательной практической 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:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
информационно – развивающие (подготовка рефератов и проектов)	
- Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции - лыжная подготовка -гимнастика :комплекс упражнений утренней гимнастики, строевые упражнения, стойка на лопатках, на голове, «Ласточка»,упражнения для развития гибкости, ходьба на носках- приседание- поворот кругом- выпады- прыжки- соскок прогнувшись. Выполнение элементов на полу - легкая атлетика	

-спортивные игры: -баскетбол основы техники игры в баскетбол - настольный теннис - профессионально – ориентированные - комплекс специально – развивающих упражнений по укреплению позвоночника, ОРУ для обучающихся по профессии Мастер жилищно-коммунального хозяйства	
---	--

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

наименование разделов и тем	содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1			28	
Теоретический курс	Содержание		2	2
	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Современное состояние физической культуры и спорта.			
Лыжная подготовка			6	
Тема 1.1 Техника прохождения дистанций	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности при занятии лыжами; подборка инвентаря; ходьба			2
	Самостоятельная работа: упражнения на выносливость и координацию движения		2	
Тема 1.2 Совершенствование техники лыжных ходов	Содержание учебного материала			**
		Прохождение отрезков попеременными и одновременными ходами на технику. Равномерная тренировка- 5-7км. Спуск с горы, повороты, торможение «плугом»		2
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции 5-7км с равномерной скоростью		2	

Тема 1.3 Прохождение дистанции на время. Спуск с горы	Содержание учебного материала			
		Самостоятельная разминка. Прохождение дистанции 3-5км на время. Способы спусков.		2
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции с равномерной и переменной скоростью; спуск с горы		2	
Гимнастика			6	**
Тема 2.1 Вольные упражнения и элементы акробатики	Содержание материала			
		Гимнастика, ее роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности. Утренняя гимнастика. Обще-развивающие упражнения Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, ходьба строем . «Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», Стойка на руках, голове, «полу-шпагат»		2
	Самостоятельная работа: строевые упражнения; комплекс упражнений утренней гимнастики. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, на голове. «Ласточка». Упражнения для развития гибкости		2	
Тема 2.3 Совершенствование вольных упражнений	Содержание материала			
		Комбинация вольных упражнений в целом Стойка на руках у стены, переворот боком Упражнения с гантелями, подтягивание, упражнения с обручем и скакалкой		2
	Самостоятельная работа: упражнения с обручем и скакалкой, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание, стойка на руках		2	
Тема 2.4 Опорный прыжок через «козла» в длину и ширину	Содержание материала			
		Подготовительные и подводящие упражнения. Страховка Прыжок – согнув ноги Прыжок – ноги врозь		2
	Самостоятельная работа: сгибание рук в упоре лежа; спрыгивание с высоты 80-100см		2	
Легкая			10	

атлетика			
Тема 3.1 Бег на короткие дистанции			
Тема 3.1.1	Содержание материала		
Основы техники бега	Цели и задачи предмета. Содержание программы. Классификация видов легкой атлетики Роль и значение легкой атлетики. Специально- подготовительные и беговые упражнения: Работа рук как при беге. Бег на месте. Бег с ускорением до 60 м.		2
	Самостоятельная работа: учебник Разминка перед бегом, беговые упражнения, бег с ускорением по 50-70	2	
Тема 3.1.2	Содержание материала		
Низкий старт. Стартовый разбег	Беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование. Бег с низкого старта 30 м.		2
	Самостоятельная работа: низкий старт; бег с ускорением, специально-подготовительные упражнения.	2	
Тема 3.1.3	Содержание материала		
Техника бега по дистанции	Бег по дистанции: по прямой, повороту		2
	Техника передачи эстафетной палочки		
	Повторный бег 4-7х60-80м		
Эстафетн ый бег	Самостоятельная работа: техника бега по прямой; повторный бег по 50м	2	
Тема 3.1.4	Содержание материала		
Выполнен ие учебного норматива	Разминка. Бег с ускорением. Бег 100 м на время		2
	Эстафетный бег 4х100 м		
	Самостоятельная работа: техника передачи эстафетной палочки; бег с ускорением	2	
Тема 3.1.5	Содержание материала		
Техника	Высокий старт. Беговые упражнения. Бег по дистанции на прямой и повороте.		2

бега по прямой. Высокий старт		Равномерный бег 3-4км		
	Самостоятельная работа: высокий старт; равномерный бег 25-35мин.		2	
Баскетбол			4	
Тема 4.1 Основы техники игры в баскетбол	Содержание материала			
		История развития. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях Стойка, передвижения и остановки. Упражнения с набивными мячами Подвижная игра в баскетбол		2
	Самостоятельная работа: выполнить стойки, перемещения. Подвижная игра с баскетбольным мячом		2	
Тема 4.2 Ловля и передача мяча на месте	Содержание материала			
		Специально-подготовительные упражнения. Остановка в 2 шага, прыжком Ловля и передача мяча двумя и одной рукой на месте		2
	Самостоятельная работа: остановка в 2 шага. Ловля и передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди, от плеча, из-за головы		2	
Раздел 2			12	
Настольный теннис			12	
Тема 5.1 Основы техники игры	Содержание материала		2	
		История развития игры. Специально-подготовительные упражнения. Стойка. Передвижение: шаги, выпады, прыжки. Способы держания ракетки. Жонглирование Хват ракетки. Движение ракеткой справа и слева у тренировочной стены		2
	Самостоятельная работа: упражнения на технику движения.		2	
Тема 5.2 Подача толчком.	Содержание материала			
	Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены. подача мяча на столе. Удар толчком слева (справа)			2

Удары слева толчком.	Самостоятельная работа: тренировка подач мяча; заучить правильную хватку и стойку. Набивание мяча. Составления комплекса упражнений.		2	
Тема 5.3 Подставка справа и слева	Содержание материала			
	Подставка справа, подставка слева.			2
	Самостоятельная работа: подставки справа и слева; набивание мяча поочередно обеими сторонами ракетки		2	
Тема 5.4 Накат слева, справа	Содержание материала			
	Накат слева, накат справа.			2
	Самостоятельная работа: накат слева и справа		2	
Тема 5.5 Подрезка справа, слева	Содержание материала			2
	1	Подрезка справа		
	2	Подрезка слева		
		Самостоятельная работа: подрезка справа и слева.		2
Тема 5.6 Удар «стоп» Удар- подача и ее прием	Содержание материала			2
	1	Удар «стоп»		
	2	Удар- подача и ее прием		
		Самостоятельная работа: Отработка техники приема и удара мяча .		2
Всего:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный зал № 1, №2, тренажерный класс.
- спортивный инвентарь: мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения(освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Формы контроля обучения: -практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера -ведение календаря самонаблюдения Оценка подготовленности студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой. Подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; -традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.