

Министерство образования, науки
и молодежной политики Нижегородской области
Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
по профессии
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

г. Городец, 2019

ОДОБРЕНА

Методической комиссией преподавателей
технических профессий


Председатель  /Матросов А.В./

Автор:

преподаватель  /Вотрин И.В./

Составлена в соответствии с ФГОС по
ППКРС 15.01.05 Сварщик (ручной и частично
механизированной сварки (наплавки))

Заместитель директора по УПР

 / Гольчева Л.С./

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	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по ППКРС 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ дополнительного образования спортивной направленности.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура в структуре ППКРС принадлежит к разделу «Физическая культура»

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;

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 63 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 21 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)	63
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	
практические занятия	42
Самостоятельная работа обучающегося	21
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. Введение	Содержание учебного материала		
	1 Физическая культура в обеспечении здоровья, в профессиональной деятельности специалиста. Правила составления самостоятельных занятий физическими упражнениями, дозировка. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Значимость самомассажа на здоровье человека. Основные приемы самомассажа	2	1
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	
	1 Бег на короткие дистанции. Охрана здоровья, гигиенические требования. Самоконтроль.	3	2,3
	2 Прыжки с разбега в длину, высоту. Охрана здоровья, гигиенические требования.	3	2,3
	3 Бег на длинные дистанции. Охрана здоровья, гигиенические требования. Самоконтроль.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Техника и тактика прыжка в длину с разбега. Техника и тактика прыжка в высоту с разбега. Техника и тактика эстафетного бега 4 x 100; 4 x 400. Развитие физических и моральных качеств	4	3
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	10	
	1 Правила игры, разметка. Охрана здоровья, гигиенические требования.	2	2,3
	2 Индивидуальные приемы на площадке.	2	2,3
	3 Тактика защиты и нападения.	4	2,3
	4 Привитие судейских навыков.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Техника индивидуальных приёмов, передвижений. Тактика защиты Тактика нападения. Развитие эмоциональной устойчивости, физических качеств.	6	3

Тема 4. Гимнастика	Содержание учебного материала		10	
	1	Развитие пространственной ориентации. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.	2	2,3
	2	Развитие гибкости, ловкости. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.	4	2,3
	3	Развитие координации, равновесия. Охрана здоровья. Страховка, самостраховка.	2	2,3
	4	Развитие силы. Самоконтроль. Страховка.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Техника выполнения упражнений на параллельных, разновысоких брусьях. Страховка. Техника выполнения упражнений на опорных прыжках. Страховка. Техника выполнения упражнений на акробатической дорожке. Страховка. Комплекс упражнений по художественной гимнастике (обруч, скакалка). Техника выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Страховка.		6	3	
Тема 5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		5	
	1	Охрана здоровья. Гигиенические требования. Подбор инвентаря.	1	2,3
	2	Коньковый ход.	2	2,3
	3	Подвижные игры на лыжах.	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
Техника выполнения скользящего шага. ОРУ на лыжах. Техника выполнения одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов. Техника выполнения попеременного двухшажного, четырёхшажного хода. Техника выполнения одновременного, попеременного двухшажного конькового хода Развитие выносливости. Накатывание.		2	3	
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая культура	Содержание учебного материала		5	
	1	Развитие статической, специальной и общей выносливости.	2	2,3
	2	Профилактика шейно-грудного остеохондроза. Упражнения на подвижность позвонков.	2	2,3
	3	Составление и проведение комплекса производственной гимнастики, физкультурной паузы.	1	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		3	

	Круговая силовая подготовка. Атлетическая гимнастика. Упражнения по коррекции веса. Дыхательная гимнастика. самомассаж	3	3
Дифференцированный зачёт		2	2
Всего:		63	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- щит баскетбольный- 2
- кольцо баскетбольное - 2
- разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол)
- турник гимнастический
- брусья
- гимнастическое бревно
- козёл
- конь
- скамейки
- стол теннисный
- штанга олимпийская
- помост
- шведская стенка

Технические средства обучения:

- сетка волейбольная
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные)
- скакалки
- обручи
- маты гимнастические
- палки гимнастические
- ролик гимнастический
- подпруженный мостик
- секундомер
- гири 8кг; 16кг; 24кг
- гантели
- сетка для настольного тенниса
- ракетки теннисные
- мячи для настольного тенниса
- магнитофон.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Дополнительные источники:

1. Решетников, Н.В., Кислицин.Ю.А. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднепроф учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.А.Кислицин. - М.: ИЦ Академия. — 2011 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания:	
роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Специально-укрепляющие, расслабляющие упражнения, общефизическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.
основ здорового образа жизни	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося. Специально-укрепляющие, расслабляющие упражнения, общефизическая подготовка, рациональный режим дня, гигиена.
Умения:	
использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Физические упражнения, правильное питание, закаливание. Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях.

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля 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