

Министерство образования и науки Кузбасса
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Анжеро-Судженский политехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ АСПК

Д.Ф.Ахмерова


« 14 » 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура
код, профессия 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки (наплавки)
курс(ы) 3 № групп(ы) 20
форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной основной образовательной программы 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), включенной в Федеральный реестр примерных образовательных программ СПО 19.09.2017, рег. №15.01.05-170919, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

РАССМОТРЕНА
на заседании МК профессий
15.01.05, 43.01.09, 23.01.17
Протокол № 1
от «27» 08 2020 г.
Председатель МК

 А.И.Бурлаченко

СОГЛАСОВАНА
МБУС стадион «Анжерский»
имени Владимира и Виталия
Раздаевых

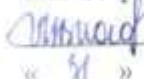
Директор МБУС стадион



А.В.Белоусов
2020 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УР

 Н.В. Михеева
«31» 08 2020 г.

Разработчик (и): Елшин С.В, преподаватель
Ф.И.О., должность

Рецензент (ы):

Сорокина О.А, преподаватель физической культуры ГПОУ «Анжеро-Судженский политехнический колледж».

Гравова И.В., к.п.н., доцент, заместитель директора по научно-методической работе, муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Анжеро-Судженского городского округа «основная общеобразовательная школа №8»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (подготовка поваров, кондитеров 5-6 разрядов) и профессиональной подготовке специалистов детского, диетического питания и т.п.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ФК.00 Физическая культура изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ППКРС 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

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

Рабочая программа направлена на формирование общих компетенций:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 54 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 34 часа;

-консультации 2 часа;

- самостоятельная работа 18 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)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
практические занятия	34
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	18
Консультации	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	24	
Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вздохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной ёмкости лёгких. 3. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лёжа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперёд; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. 	6	ОК1-ОК6
	Самостоятельная работа еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. 2. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. 3. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др). 4. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. 5. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений. 	10	ОК1-ОК6
	Самостоятельная работа Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	

Раздел 2.	Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры.	30	
Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. 2. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	4	ОК1-ОК6
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов по темам: - режим труда и отдыха; - вода и её значение для организма. - несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками; - влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.	2	
Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств.	Содержание учебного материала Практические занятия Развитие силы мышц. Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п). Развитие быстроты. Бег на месте в максимальном темпе. Челночный бег 10x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования. Развитие выносливости. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования. Развитие координации движений. Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	4	ОК1-ОК6
	Самостоятельная работа Подготовка рефератов по темам: - физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия	2	

	<p>вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль семьи формировании здорового образа жизни; - массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. - олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. 		
<p>Тема 2.3. Спортивные игры Футбол.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	4	OK1-OK6
	<p>Практические занятия</p> <p>1.Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.</p> <p>2. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		
	<p>Самостоятельная работа еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	2	
<p>Тема 2.4. Спортивные игры Баскетбол</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	4	OK1-OK6
	<p>Практические занятия</p> <p>1.Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).</p> <p>2.Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>		
	<p>Самостоятельная работа еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	4	
<p>консультация</p>		2	
<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>	2	
		54	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы ФК.00 Физическая культура имеется спортивный зал. Помещение спортивного зала удовлетворяет требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и оснащено типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность;
- спортивный инвентарь.

4.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю.Н. Аллянов.- Москва: Юрайт. 2019.-493с.- URL: <https://biblio-online.ru/bcode/43714602309-1>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/>

3.2.3. Интернет- ресурсы

1. Лях, В. И. Физическая культура. Электронный учебник / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М.: – Просвещение.– 2019. –237 с. [Электронный ресурс] Режим доступа: URL: <https://ru.calameo.com/read/00095917669898de3aaa6>.(дата обращения 04.09.2020).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: сайт. – Москва. URL :: <https://gto.ru> (дата обращения 01.09.2020).
3. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов сайт. – Москва. URL: <http://school-collection.edu.ru>(дата обращения 01.09.2020).
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : официальный сайт.–Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный. –Загл. с экрана.
5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] : официальный сайт. –Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный. –Загл. с экрана

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
Умения:	
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Самоорганизация физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Проверка и оценка сдачи дифференцированного зачета.</p>
Знания:	
<p>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Демонстрация знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а так же основы здорового образа жизни.</p> <p>Проверка и оценка сдачи дифференцированного зачета.</p>