

Министерство образования Красноярского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании
Методического совета

Протокол № _____ от _____
Председатель Методического совета
Шубина А.Н. _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «Игарский
многопрофильный техникум»
Андреева М.А.

« 29 » _____ 2019 г.

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

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259).

И на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 382 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Игарский многопрофильный техникум» (далее – КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»)

Разработчики:

Шубина Алена Николаевна – преподаватель химии, методист КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Макара Ольга Львовна – преподаватель физической культуры КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрена на заседании Методического совета КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум» протокол № 10 от 15 мая 2018 года.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

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 48 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 16 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
практические занятия	
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
Итоговая аттестация в форме экзамена	

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Раздел 1. Теоретические занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	3	
	Содержание учебного материала		
Тема 1.1. ТБ на уроках физической культуры	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Общие понятия о физической культуре. Инструкция по т/б на уроках физической культуры.	1	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
	Самоконтроль, его основные методы. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	
Раздел 2. Практическая часть			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Бег 100 метров, 200 метров и эстафетный бег 4× 100 метров. Прыжки в высоту и длину с разбега. Метание гранаты.	7	
	Содержание учебного материала		
Тема 2.2. Гимнастика	Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина — подтягивание, подъем переворотом, брусья – выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед, козел – опорные прыжки, вольные упражнения — кулаки вперед, назад и упражнение на равновесие.	7	
Тема 2.3. Лыжная	Содержание учебного материала		

подготовка	Попеременные ходы. Одновременный ход. Переход с одного хода на другой. Коньковый ход. Спуски с поворотами со склона. Спуски с торможением. Прохождение дистанции с переменной скоростью Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прикладные упражнения: специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.	7	
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала		
	Волейбол, баскетбол, футбол. Отработка и совершенствование технических элементов игры.	12	
	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности. Подтягивание на перекладине. Совершенствование технической подготовки в спортивных играх (по выбору). Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	16	
	Экзамен	2	
	Всего	48	

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Шведская лестница;
4. Гимнастические маты.
5. Лыжный инвентарь

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования /А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018 - 320 с.

Дополнительные источники:

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.

- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.

- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.

- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.

- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.

- Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.

- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.

- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.
- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»
- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.
- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.
- Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред.проф. образования /А.А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2018 - 320 с.

Дополнительные источники:

1. www.wmdow.edu.ru
2. www.mgau.ru
3. www.kn.kture.kharkov.ua
4. www.miem.edu.ru

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог,

жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	проведение внутренних спортивных мероприятий.
<i>Знания</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности.	Практические занятия, учебный диалог; Тестирование.
основы здорового образа жизни.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог