

Министерство образования Красноярского края краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум горных разработок имени В.П.Астафьева».

| | |
|---|---|
| Рекомендовано: Методическим объединением общепрофессионального, профессионального циклов.  «15» 05 2018 г. | Утверждаю: Директор КГБПОУ «Техникум горных разработок имени В.П.Астафьева»  Л.В.Данилович «15» 06 2018 г. |
|---|---|

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 Физическая культура

Наименование дисциплины

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

Код, название профессии

Разработчик программы:

Ивашкин Сергей Викторович, преподаватель



Ф.И.О., ученая степень, звание, должность.

Программа разработана на основе Федерального Государственного
Образовательного Стандарта СПО по профессии 15.01.05 «Сварщик
(ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Утвержденного приказом № 50 от 29.01.16 года.

Ирша 2018г.

Министерство образования Красноярского края краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Техникум горных разработок имени В.П.Астафьева».

| | |
|--|---|
| Рекомендовано: Методическим объединением общепрофессионального, профессионального циклов.  «15» 05 2017г. | Утверждаю: Директор КГБПОУ «Техникум горных разработок имени В.П.Астафьева»  Л.В.Данилович «26» 06 2017г. |
|--|---|

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 Физическая культура

Наименование дисциплины

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

Код, название профессии

Разработчик программы:

Едингин Юрий Александрович, преподаватель

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность.

Программа разработана на основе Федерального Государственного
Образовательного Стандарта СПО по профессии 15.01.05 «Сварщик
(ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Утвержденного приказом № 50 от 29.01.16 года.

Ирша 2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура».

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии начального профессионального образования 15.01.05 «Сварщик (Ручной и частично механизированной сварки (наплавки))».

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл: «Физическая культура».

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

В результате освоения раздела обучающийся должен: **уметь:**
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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 примерное содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>60</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>40</i> |
| в том числе: | |
| практические занятия | <i>27</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>20</i> |
| Итоговый контроль в форме дифференцированного зачёта (сдача контрольных нормативов) | <i>1</i> |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФК 00. «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| Тема 1.1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры. Введение. | Содержание учебного материала. | | 2 | |
| | 1. | Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | | 2 |
| | 2. | Основные понятия: физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка, спорт. | | 2 |
| Тема 1.2. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем. | Содержание учебного материала. | | 2 | |
| | 1. | Физическое состояние человека. Техника безопасности на уроках физической культуры. | | 2 |
| | 2. | Методы врачебного контроля и самоконтроля состояния здоровья и физического развития человека. | | 2 |
| Тема 1.3 Основы физической подготовки. | Содержание учебного материала. | | 4 | |
| | 1. | Система физического воспитания в Р.Ф, задачи, принципы, направления, формы, средства. | | 2 |
| | Практические занятия. | | | |
| | 1. | Разучивание и совершенствование различных комплексов гимнастических упражнений направленных на развитие специальных физических качеств. | | |
| | Содержание учебного материала. | | | |
| | 1. | Методы закаливания. Закаливающие упражнения. Распорядок дня. Занятия на тренажерах. | | 2 |
| | Практические занятия. | | | |
| | 1. | Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов, физические упражнения. | | |
| Тема 1.4 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками. | Содержание учебного материала. | | 2 | |
| | 1. | Значение процесса освоения, самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. | | 2 |
| | Практические занятия. | | | |
| | 1. | Ходьба и бег различными способами. Специальные беговые упражнения. | | |
| Тема 1.5 Способы формирования профессионально значимых физических качеств, умений и навыков. | Содержание учебного материала. | | 2 | |
| | 1. | Определение физической подготовленности. Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики. | | 3 |
| | 2. | Разучивание и выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики и развитие специальных физических качеств. | | 3 |
| Тема 1.6 Социально-биологические основы Физической культуры и | Практические занятия. | | 3 | |
| | 1. | Разучивание и выполнение различных комплексов упражнений для оздоровления организма. | | |
| | 2. | Выполнение комплекса упражнений с отягощением. Дыхательная гимнастика. | | |

| | | | | |
|--|---|---|----|---|
| здоровый образ жизни | 3. | Методы и виды физкультурно-оздоровительных занятий как средство борьбы с вредными привычками. | | |
| Тема 1.7 Развитие и совершенствование жизненно-важных физических и профессиональных качеств | Практические занятия. | | 17 | |
| | 1. | Практическое занятие. Развитие силы мышц. | | |
| | 2. | Развитие быстроты. | | |
| | 3. | Развитие выносливости. | | |
| | 4. | Развитие гибкости. | | |
| | 5. | Жонглирование разными мячами ,метание мяча. | | |
| | 6. | Спортивные игры. Баскетбол. Технические приемы. | | |
| | 7. | Спортивные игры. Баскетбол. Правила игры. | | |
| | 8. | Баскетбол. Контрольные нормативы по технике игры. | | |
| | 9. | Спортивные игры. Волейбол. Технические приемы. | | |
| | 10. | Волейбол. Правила игры и судейство. | | |
| | 11. | Волейбол. Правила игры. Учебная игра. | | |
| | 12. | Волейбол. Нормативы по технике игры. | | |
| | 13. | Футбол. Технические приемы с мячом. | | |
| | 14. | Футбол. Правила игры и судейство. | | |
| | 15. | Футбол. Практическая подготовка. | | |
| | 16. | Футбол. Учебно-тренировочная игра. | | |
| | 17. | Футбол. Нормативы по технике игры. | | |
| Тема 1.8 Совершенствование профессионально-значимых двигательных умений и навыков. | Содержание учебного материала. | | 2 | 2 |
| | 1. | Разучивание гимнастики по профилирующим видам двигательной активности и направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. | | |
| | Практические занятия. | | | |
| | 1. | Занятия с использованием рекомендуемых упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки. | | |
| Тема 1.9 Специальные двигательные умения и навыки. | Содержание учебного материала. | | 1 | 3 |
| | 1. | Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий. | | |
| Тема 2.0 Влияние физической культуры на обеспечение здоровья и работоспособности | Содержание учебного материала. | | 3 | 3 |
| | 1. | Физические упражнения в аэробном режиме. | | |
| | Практические занятия. | | | |
| | 1. | Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма. | | |
| | 2. | Атлетическая гимнастика. Использование метода круговой тренировки. | | |
| Тема 2.1 Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально-значимых двигательных умений и навыков. | Практические занятия. | | 1 | |
| | 1. | Проведение учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта.(гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика) | | |
| | Дифференцированный зачет | | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. Совершенствование упражнений: | | 20 | |
| | 1. | Бег с изменением направления. | 1 | |
| | 2. | Челночный бег. | 1 | |

| | | | | |
|---------------|-----|---|-----------------|--|
| | 3. | Прыжки в длину с места. | 1 | |
| | 4. | Метание гранаты на результат. | 1 | |
| | 5. | Бег по пересечённой местности (2 км). | 1 | |
| | 6. | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | |
| | 7. | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 | |
| | 8. | Учебная игра в мини-футбол. | 1 | |
| | 9. | Учебная игра в баскетбол. | 1 | |
| | 10. | Учебная игра в волейбол. | 1 | |
| | 11. | Поднимания туловища за 30 секунд | 1 | |
| | 12. | Упражнение на скакалке за 1 минуту. | 1 | |
| | 13. | Подтягивание на перекладине. | 1 | |
| | 14. | Подъем с переворотом на перекладине. | 1 | |
| | 15. | Упражнение на шведской стенке. | 1 | |
| | 16. | Наклон туловища вперёд сидя. | 1 | |
| | 17. | Выпрыгивания вверх с полного приседа за 1 минуту. | 1 | |
| | 18. | Упражнение на скакалке (2минуты). | 1 | |
| | 19. | Поднимание туловища (за 1 минуту). | 1 | |
| | 20. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола. | 1 | |
| Итого: | | | 60 часов | |

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного зала:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)
- Авторские рабочие программы по физической культуре
- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
- Плакаты методические
- Стенка гимнастическая
- Козел гимнастический
- Перекладина
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Комплект навесного оборудования
- Стойка для штанги
- Штанги тренировочные
- Гантели наборные
- Маты борцовские
- Маты гимнастические
- Скакалка гимнастическая
- Обруч гимнастический
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные
- Сетка волейбольная
- Мячи волейбольные
- Ворота для мини-футбола
- Мячи футбольные
- Аптечка медицинская
- Спортивный зал игровой и гимнастический

Оборудование стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Площадка игровая баскетбольная
- Площадка игровая волейбольная
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320с.

Электронные источники:

1. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: контрольно-измерительные материалы.- Красноярск: СФУ, 2015. – 40 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-660809832.pdf>
2. Марков К.К. Техника современного волейбола [Текст]: монография / К.К. Марков. – Красноярск: СФУ, 2013. – 218 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-762358.pdf>
3. Физическая культура. Силовая подготовка [Электронный ресурс]: учебно – методическое пособие / В.А. Толстиков. – Красноярск: СФУ, 2012. – 43 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-792882.pdf>

4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Умения: | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Оценка практических занятий Оценка контрольных занятий |
| Знания | |
| о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; | Тестирование Зачет практических занятий |