


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Тавдинский техникум им. А.А. Елохина»

Утверждаю

зам. директора по УМР

 Е.В. Карпеева

«28» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА


ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основных профессиональных образовательных программ для укреплённых групп
профессии технического и естественного профилей:

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

Рассмотрена на заседании Методической комиссии общеобразовательных дисциплин

(протокол № 1 от 28.08.2020г.)

«28» августа 2020г. Председатель МК  (Асташев А.Н.)

Актуализировано « » 20 г.
Председатель МК _____ ()

Актуализировано « » 20 г.
Председатель МК _____ ()

Актуализировано « » 20 г.
Председатель МК _____ ()

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- ФГОС среднего общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413)

- ФГОС СПО(приказ Министерство образования науки от 29 января 2016 г. N 50) на основании ПООП и профессиональным стандартом (*Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13 февраля 2014 года, регистрационный N 31301, по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки)).*

- Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015г. №06-259).

- Примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных учреждений (рекомендовано ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Организация-разработчик:

ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им.А.А. Елохина»

Свердловская область, город Тавда, улица Шоссейная, дом 5.

Телефон: 8 (34360) 5-24-62

Адрес электронной почты: tavdateh@gmail.com

Составитель программы:

Богданович Юрий Николаевич, руководитель физического воспитания ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им. А.А.Елохина»,.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

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

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

ФК.00 «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО и является общеобразовательной базовой дисциплиной (ОДБ) в составе общеобразовательного цикла ОПОП СПО

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен иметь практический опыт:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

, В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы **общих компетенций** и **профессиональных компетенций**:

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

1.4 Рекомендуемое количества часов на освоение программы дисциплины

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения, на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, вне зависимости от профиля профессионального образования:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося на 3 курсе составляет 80 час, в том числе:

- **обязательной аудиторной нагрузки обучающегося 40 часов**
- **самостоятельной работы обучающегося 40 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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
Теоретические занятия	2
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме	диф. зачёт

	Сдача норматива	1	ОК.2,ОК. 06
	Техника метания	1	ОК.02,ОК. 06
	Сдача норматива	1	ОК.02,ОК. 06
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения лыжника; ОРУ на месте; ОРУ в движении; нетрадиционные виды физических упражнений (йога).	12	
Тема 2.4. Баскетбол	Практические занятия	10	
	• Техника игры в защите и нападении, техника безопасности	1	ОК.02,ОК.06
	• Ведение мяча	1	ОК.02,ОК.06
	• Атака на кольцо	1	ОК.02,ОК.06
	• Отработка защиты, подбор мяча	1	ОК.02,ОК.06
	• Передача мяча, пас	1	ОК.02,ОК.06
	• Подбор мяча	1	ОК.02,ОК.06
	• Штрафной бросок мяча	1	ОК.02,ОК.06
	• Учебная игра «Гридшаль три»	1	ОК.02,ОК.06
	• Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Специальные упражнения баскетболиста; ОРУ с мячом; Прыжковые упражнения; ОРУ с гимнастической палкой.	11	
Тема 2.5. Волейбол	Практические занятия	10	
	Правила игры. Техника безопасности	1	ОК.02,ОК.06
	Техника подачи	1	ОК.02,ОК.06
	Техника нижней передачи	1	ОК.02,ОК.06
	Техника верхней передачи	1	ОК.02,ОК.06
	Техника приема и передачи мяча	1	ОК.02,ОК.06
	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения	1	ОК.02,ОК.06
	Технико-тактические взаимодействия в нападении и в защите	1	ОК.02,ОК.06

	Техника блокирования мяча, учебная игра	1	ОК.02,ОК.06
	Нижняя и верхняя передача мяча, учебная игра	1	ОК.02,ОК.06
	Учебная игра	1	ОК.02,ОК.06
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения волейболиста; ОРУ со скакалкой; прыжковые упражнения; методика корригирующей гимнастики для глаз; упражнения с мячом; утренняя гимнастика.	11	
Тема 2.6. Гимнастика	Практические занятия	6	
	Упражнения на гимнастической стенке	1	ОК.02,ОК.06
	Акробатические упражнения	1	ОК.02,ОК.06
	Техника прыжка на скакалке	1	ОК.02,ОК.06
	Акробатические связки	1	ОК.02,ОК.06
	Дифференцированный зачет	2	ОК.02,ОК.06
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на гибкость; упражнения со скакалкой; упражнения с гимнастическими гантелями.	6	
Всего часов			40
Всего самостоятельных работ			40

3. УСЛОВИЯ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарём в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная, гимнастические скамейки, высокая перекладина, тренажёры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры, приборы для измерения давления и др.,
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные, баскетбольные мячи.

Открытый стадион широкого профиля:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, ворота футбольные, полоса препятствий, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные, гранаты учебные 500 гр. - 7 шт., 700 гр. - 3 шт., указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», в пределах освоения основного общего образования с получением среднего общего образования, также используются:

- тренажёрный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- зал для настольного тенниса,
- открытые спортивные площадки для занятий, баскетболом, волейболом, теннисом (городской стадион)
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2018.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2019.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтисевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2019. — (Бакалавриат).

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2017.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2017.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2018.

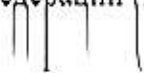
Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-20



4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды осваиваемых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК.02, ОК.06	Текущий контроль, практические задания, индивидуальный контроль, итоговый контроль, сдача нормативов.
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК.02, ОК.06	Тестирование, индивидуальный контроль.