

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Калужской области
«Людиновский индустриальный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))

г. Людиново
2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, утвержденной Экспертным советом по среднему профессиональному образованию при Министерстве образования и науки Калужской области протокол № 22 от 23.06.2016г. и Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))** (базовой подготовки), укрупненной группы профессий **15.00.00 Машиностроение**

СОГЛАСОВАНО

Заведующая по учебной работе

_____ О.Е.Селиверстова

31.08.2017г

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

_____ Т.П. Киселева

Рекомендована цикловой комиссией

общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 31 августа 2017 года

Председатель ЦК _____ Е.А. Степина

Разработчики:

Терешкина Т.В., преподаватель ГАПОУ КО «ЛИТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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 по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**, укрупненной группы специальностей 15.00.00 Машиностроение.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина ФК. 00 Физическая культура входит в программу подготовки квалифицированных рабочих, служащих, устанавливающую базовые знания для получения профессиональных умений и навыков.

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 и 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 изучения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура формируются следующие компетенции:

- **общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы .

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 34 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	34
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
в том числе:	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8
Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений	6
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6
Самостоятельная игра в волейбол	4
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6
Самостоятельная игра в баскетбол.	
Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4
Закрепление и совершенствование техники лыжной подготовки	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	0	
	Практические занятия Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Техника эстафетного бега, техника спортивной ходьбы, техника прыжков в длину.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	0	
	Практические занятия Строевые упражнения на месте и в движении. . ОРУ. ОФП. СФП.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование комплекса гимнастических упражнений	6	
Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	0	
	Практические занятия Техника и тактика игры в волейбол. Групповые и командные действия в нападении. Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра. СФП (на координацию и скорость реакции).	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная игра в волейбол.	6	
Тема 4. Баскетбол	Содержание учебного материала	0	
	Практические занятия Выполнение упражнений на развитие спортивных качеств и прыгучести. Выполнение упражнений на развитие ловкости и выносливости. Выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости. Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств. Выполнение упражнений на развитие общей выносливости. Организация нападения при игре 1x1 ,2x2 и другие.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная игра в баскетбол.	4	
Тема 5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	0	

	Практические занятия	6	
	Техника метания гранаты. Совершенствовать техники бега ОФП. СФП. Сдача контрольных нормативов (метание гранаты, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, кросс 2000 м, кросс 3000 м.)		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 6. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	0	
	Практические занятия	4	
	Техника торможения на лыжах. Повороты на месте и в движении. Прохождение дистанции 3 км (5км).		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление и совершенствование техники лыжной подготовки	4	
	Всего	68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Технические средства обучения:

- мячи волейбольные, баскетбольные, щиты, корзины, сетка волейбольная;
- секундомер, скакалки, гантели;
- гимнастическая перекладина, турник, гимнастическая стенка;
- блочные тренажеры;
- инструкции по технике безопасности и пожарной безопасности.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники ОИ:

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура: учеб. для студ. учреждений среднего проф. образования	Бишаева А.А.	М., 2017.
ОИ 2	Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО.	Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л.	М., 2012.

Дополнительные источники (ДИ):

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Издательство, год издания
ДИ 1	Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура»	Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова	Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
ДИ 2	Физическая культура в	Методические	Мичуринск: Изд-

	режиме дня студента	рекомендации.	во МичГАУ, 2008. - 15 с.
ДИ 3	Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.	Боровских В.И., Мосяенко М.Г.	Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008.

Интернет ресурсы:

- Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
- Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Должен уметь:</i>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов Практические задания
<i>Должен знать:</i>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Дифференцированный зачет (тестирование)
Основы здорового образа жизни	Дифференцированный зачет (тестирование)