

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Тольяттинский социально-экономический колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

«раздела ФК.00 Физическая культура»

***программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии***

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

Тольятти, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.01.2016 №50 (ред. от 14.09.2016). Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Тольяттинский социально-экономический колледж» (ГБПОУ «ТСЭК»)

Составитель:

Краснова Елена Александровна, преподаватель ГБПОУ «ТСЭК»

РАССМОТРЕНО

Методистом отделения программ подготовки
квалифицированных рабочих, служащих

_____/ О.А. Губайдуллина /

« 30 » апреля 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:

директором ГБПОУ «ТСЭК»

приказ № 08-01/154 от 11.06.2021

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) в части освоения соответствующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

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

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина факультативного цикла.

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. 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 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	-
учебно-методические занятия	-
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	20
<i>Аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретическая часть			2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке	Содержание учебного материала		2	2
	1.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	Практические занятия		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 2 Практическая часть				
Тема 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		24	
	Практические занятия			2
	1.	Бег на короткие дистанции. Обучение технике бега, высокому и низкому стартам, финишированию. Развитию быстроты реакции, умение выходить со старта. Беговая эстафета.	4	
	2.	Техника бега на средние и длинные дистанции: 500м, 1000м, 2000м, и 3000м. Обучение технике бега по твердому, мягкому и сколькому грунту, технике бега по повороту. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Контрольные тесты: 1000м девушки, 2000м юноши.	4	
	3.	Техника прыжков в длину с разбега. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. Контрольные тесты: 100м, прыжок в длину с места.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся кроссовая подготовка; упражнения для развития выносливости и быстроты		6	2
Тема 2. Баскетбол	Содержание учебного материала		35	2
	Учебно-методическое занятие		2	
	1.	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	2.	Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок		

	3.	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола		
	Практические занятия			2
	1.	Техника ведения и передачи мяча. Обучение и совершенствование техники передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча. Ведение мяча стоя на месте, шагом, бегом, в сопротивлении. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Правила игры, судейства. Контрольные тесты: челночный бег, передача на точность и быстроту.	4	
	2.	Техника бросков мяча в кольцо. Обучение и совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведение мяча Обучение и совершенствование броска с места: одной рукой от плеча, двумя руками от груди; в движении. Штрафной бросок. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Контрольные тесты: штрафной бросок, бросок в движении. Учебно-тренировочная игра.	6	
	3.	Тактика игры. Совершенствование ранее изученных технических приемов. Обучение тактическим действиям в нападении: индивидуальные, групповые и командные действия. Обучение тактическим действиям в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся участие в соревнованиях: по баскетболу на первенство колледжа, в городских соревнованиях по баскетболу и стритболу		9	
Тема 3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала		18	2
	Практические занятия			
	1.	Комплексы упражнений на избранные группы мышц (груди, спины, бедра, голени, брюшного пресса, дельтовидные, бицепсы, трицепсы, трапецевидные). Контрольные тесты: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, в висе поднимание ног до касания перекладины (юноши): поднимание и опускание туловища из положения лежа ,ноги закреплены, руки за головой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).	8	
	Самостоятельная работа обучающихся самостоятельная тренировка в тренажерном зале по индивидуальной программе.		5	

	дифференцированный зачет	1	
	Всего:	60	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала для игровых видов спорта и тренажерного зала для силовой подготовки.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты;
- волейбольные стойки и сетка;
- ворота для мини-футбола;
- спортивный инвентарь(мячи, скакалки, коврики, обручи).

Оборудование тренажерного зала:

- беговая дорожка;
- перекладины, брусья;
- велотренажеры;
- штанги, гантели, гири;
- многофункциональные силовые тренажеры.

Технические средства обучения:

- секундомер;
- рулетка;
- свисток.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1) основная литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г Учебник Физическая культура (СПО), ООО «КноРус»-2013.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник Физическая культура СПО), ООО «КноРус»-2013.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Учебник Физическая культура (СПО), ОИЦ «Академия»-2013.

2) дополнительная литература

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов.-М., 2006.

2. Вайнер Э.Н. Валеология.- М. 2002.

3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум.-М., 2002.

4. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов- Кострома, 2003.

5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе/ под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина.-М., 2002.

6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физ. культ. М.2007

7. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл.- М., 2005.

8. Решетников Н.В. Физическая культура.-М., 2002.

9. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО.-М., 2005

10. Барчуков И.С. Физическая культура.-М.,2003.

11. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.,2006.

3) Интернет - ресурсы

<http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ 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
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практической работы
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование