

**Областное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение «Свободинский аграрно-
технический техникум им. К.К. Рокоссовского»**

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета (совета)
Протокол от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБПОУ
«САТТ им. К.К. Рокоссовского»
_____ Е.А. Громаков
Приказ от «__» ____ 20__ г. №__

Среднее профессиональное образование

**Основная профессиональная образовательная
программа - программа подготовки
квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 15.01.05 «Сварщик
(электросварочные и газосварочные работы)
на 2015-2016 учебный год (на 2015 календарный
год)
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине ФК Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) 15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы).

Организация-разработчик: областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Свободинский аграрно-технический техникум им. К.К. Рокоссовского»

Разработчик: Грешилов Н.И.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 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

ФК Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО Сварщик (электросварочные и газосварочные работы).

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 64 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 32 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)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
практические занятия	29
контрольные работы	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.		1	
Тема 1.1. Физическая культура в ПУ	Содержание учебного материала Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	1 1	1
Раздел 2.	Легкая атлетика	8	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции	Содержание учебного материала	8	3
	Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250,500 метров и челночном беге. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.	1	2
	Практические занятия	7	
	Совершенствование техники челночного бега 3x10м.	1	
	Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша.	1	
	Обучение техники высокого старта, стартовый разгон.	1	
	Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции.	1	
	Развитие физических качеств в беге.	1	
	Развитие скоростной выносливости в беге.	1	
Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции	1		
Раздел 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	9	
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	9	
	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.	1	2,3
	Практические занятия	8	
	Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.).	4	
Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на.	4		

	перекладине.		
	Самостоятельная работа обучающихся «Техника выполнения силовых упражнений»	32	
Раздел 4	Спортивные игры	13	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала	6	1,2
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.	1	1,2
	Практические занятия	5	
	Совершенствование техники ведения и передачи мяча	1	
	Совершенствование техники бросков по кольцу	1	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол.	1	
	Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол.	1	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола.	1	
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала	7	3
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	1	1,2
	Практические занятия	6	
	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол.	1	
	Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол.	1	
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	2	
	Дифференцированный зачёт	2	
	Всего:	32	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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.

Оборудование спортивного зала:

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

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные 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.

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 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
<i>Умения</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутриучилищных 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