РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла ФК.09 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)»

Организация-разработчик: Филиал БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

Разработчик:

Борисов Д.А., преподаватель БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум» Орловской области
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рабочая программа рекомендована цикловой комиссией преподавателей и мастеров п/о филиала БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

Рассмотрена «29» августа 2018 г.
Председатель цикловой комиссии
преподавателей и мастеров
производственного обучения
_____Л.С.Бухтиярова.

Утверждаю:
Директор _____О.В. Сеферова

Приказ № 225 б от «30» августа 2018 г.

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

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в раздел физическая культура, при некоторой корректировки может использоваться в качестве адаптированной образовательной программой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

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

Учебная дисциплина Физическая культура направлена на формирование физической культуры обучающихся, развитие целеустремленности, выдержки, самообладания, инициативности, снятия напряжения в различных группах мышц, концентрации внимания.

Цель дисциплины – обеспечить развитие физических способностей обучающихся в соответствии с общественными требованиями, стандартами и профессиональной направленностью обучения.

В результате освоения раздела обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

При реализации программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и физической реабилитации необходим индивидуальный подход к обучающимся. Из программы будут исключены практические занятия по легкой атлетике, т.к. данные виды физических упражнений несут высокую статическую нагрузку на ОДА и могут быть опасными для данного контингента обучающихся. В зависимости от степени нарушения ОДА обучающихся, рекомендуется выборочно изучать темы баскетбол и волейбол. При выполнении тестирования физической подготовленности также необходим индивидуальный подход к каждому из обучающихся, для этого используются альтернативные упражнения

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 63 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42часа;
самостоятельной работы обучающегося 21 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)	*63*
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	*42*
в том числе:	
практические занятия	42
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	*21*
дифференцированный зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика		**15**	2,3
	Содержание учебного материала	**10**	
	Практические занятия		
	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в укреплении здоровья. Старт, стартовый разгон, финиширование	**1**	
	Бег 100м.	**1**	
	Эстафетный бег 4´100 м	**2**	
	Бег по прямой с различной скоростью	**1**	
	Равномерный бег на дистанцию 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)	**2**	
	Прыжки в длину с места	**2**	
	Бег 3000 м (мин, с); 2000 м (мин, с)	**1**	
	Самостоятельная работа студента:		
	выполнение комплекса специальных беговых упражнений.	**5**	
Тема 2. Волейбол		**15**	2,3
	Содержание учебного материала	**10**	
	Практические занятия		
	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения (ходьбой, бегом, скачком)	**1**	
	Верхняя и нижняя передача мяча в движении	**1**	
	Передачи мяча в парах и над собой	**2**	
	Подачи мяча (прямая, верхняя, боковая)	**1**	
	Прием мяча одной и двумя руками	**1**	
	Нападающий удар. Блокирование, страховка	**1**	
	Игра по упрощенным правилам	**2**	
	Подача мяча – произвольная форма	**1**	
	Самостоятельная работа студента:		
	Отработка подачи мяча	**5**	
Тема 3. Баскетбол		**15**	2,3
	Содержание учебного материала	**10**	
	Практические занятия	**10**	
	Инструктаж по ТБ. Передвижения, прыжки, остановки и повороты	1	
	Ловля и передача мяча	2	

	Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	1	
	Техника овладения мячом и противодействия	1	
	Перехват, приемы против броска, накрывание.	1	
	Техника обманных движений	1	
	Техники игры в защите.	1	
	Игра по упрощенным правилам"	1	
	Броски мяча в корзину - штрафной бросок		
	Самостоятельная работа студента:	**5**	
	Участие в соревнованиях по баскетболу		
Тема 4 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	**18**	**2,3**
	Практические занятия	**12**	
	Комплекс упражнений по формированию осанки	1	
	Комплекс дыхательных упражнений	1	
	Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов	1	
	Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен	1	
	Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы	1	
	Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук	1	
	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног	1	
	Комплекс упражнений для развития быстроты	1	
	Комплекс упражнений для развития гибкости	1	
	Комплекс упражнений для развития координации	1	
	Комплекс упражнений производственной гимнастики	1	
	Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья	1	
	Самостоятельная работа студента:	**6**	
	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей		
	Составление индивидуального плана физического развития обучающегося		
		63	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1.ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 2.изученный (изучение ранее изученных объектов, свойств);3. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)4. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий, места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты, лыжный инвентарь).

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», оснащаются соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта и состояния занимающихся ОВЗ.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники:

1. А.А. Бишаева. Физическая культура: учебник – М.: Издательский центр «Академия», 2018, - 304с.

3.2.2. Электронные издания:

Интернет-ресурсы:

1. www. minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www. edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www. olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2016)

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
2. Ю.И. Евсеев Физическая культура: учебник - Ростов на Дону: Феникс, 2010, - 384 с.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2005.
4. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
5. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
7. В.С. Родиченко Твой олимпийский учебник: учебное пособие М.: Советский спорт, 2012.-152с.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Твой олимпийский учебник: учебное пособие - М., 2012.
10. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Знания: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	Понимать сущность роли физической культуры в общекультурно, профессиональном и социальном развитии человека. Применять в практической деятельности основы здорового образа жизни.	**Текущий контроль при проведении:** Оценка устного ответа Оценка выполнения тестовых заданий. Оценка за выполнение физических упражнений входящих в содержание программы.
Умения: В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно -оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Правильно уметь использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья применяя различные виды физических упражнений. Применять навыки здорового образа жизни для достижения жизненных и профессиональных целей.	**Текущий контроль:** Оценка устного ответа Оценка выполнения тестовых заданий. Оценка за выполнение физических упражнений входящих в содержание программы. **Промежуточная аттестация** Дифференцированный зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	-участие во внеурочной деятельности, связанной с будущей специальностью (конкурсы профессионального мастерства, выставки и т.п.) - высокие показатели производственной деятельности.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: -на практических занятиях
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	- Выбор и применение спортивно - оздоровительных методов и средств для коррекции физического развития и телосложения.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной

		программы
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- планирование обучающимся повышения личностного и квалификационного уровня.	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	эффективный поиск необходимой информации; -использование различных источников, включая электронные, при изучении теоретического материала и при прохождении различных этапов производственной практики.	экспертная оценка при решении практических задач
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	- демонстрация навыков использования информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: -на практических занятиях
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Умело работать в коллективе и команде, достаточно эффективно общаться с руководством, коллегами и потребителями.	Оценка выполнения задания. Оценка устного ответа.