Министерство образования Нижегородской области

Краснобаковский филиал

ГБПОУ «Варнавинский технолого-экономический техникум»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рабочая программа**

Учебная дисциплина **ФК. 00** **«Физическая культура»**

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

Разработчик: Муранов А.Н.

Преподаватель физической культуры

2016г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).**

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснобаковский филиал ГБПОУ «ВТЭТ».

**СОДЕРЖАНИЕ**

**стр.**

**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 4**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 10**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 11**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС), разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии **15.01.05** **Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки).**

* 1. **Место дисциплины в структуре рабочей основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура в структуре ППКРС принадлежит к разделу Физическая культура.

* 1. **Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать 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.

**В результате освоения дисциплины 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.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **84** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 42 часа; самостоятельной работы обучающегося - 42 часа.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **84** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **42** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | **-** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **42** |
| Итоговая аттестация в форме ***дифференцированного зачета*** |  |

2.2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) *(если предусмотрены* | **Количество часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **Радел.1**  **Волейбол.** |  | **17** |  |
| Тема 1.1 | Изучение техники подачи мяча одной рукой. | 1 | 2 |
| Тема1.2 | Закрепление техники подачи мяча сверху одной рукой | 1 | 2 |
| Тема 1.3 | Изучение техники нападающего удара. | 1 | 2 |
| Тема 1.4 | Повторение техники нападающего удара | 1 | 2 |
| Тема 1.5 | Блокирование. | 1 | 2 |
| Тема 1.6 | Тактика защиты | 1 | 2 |
| Тема 1.7 | Тактика нападения. | 1 | 2 |
| Тема 1.8 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | 2 |
| Тема 1.9 | Прием мяча одной рукой с последующим нападением. | 1 | 2 |
| Тема 1.10 | Прием мяча одной рукой в падении вперед. | 1 | 2 |
| Тема 1.11 | Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | 2 |
| Тема 1.12 | Игра по правилам волейбола | 1 | 2 |
| Тема 1.13 | Изучение техники передачи мяча снизу | 1 | 2 |
| Тема 1.14 | Повторение техники передачи мяча снизу | 1 | 2 |
| Тема 1.15 | Закрепление техники передачи мяча снизу. | 1 | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема 1.16 | Прием мяча двумя руками снизу | 1 | 2 |
| Тема 1.17 | Двухсторонняя игра. | 1 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**   1. Подготовка рефератов   - правила назначений соревнований  - повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры | 17 |  |
| **Раздел 2**  **Лыжная подготовка** |  | **24** |  |
| 2.1 | Лыжная подготовка(техника безопасности) | 1 | 2 |
| 2.2 | Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. | 1 | 2 |
| 2.3 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 | 2 |
| 2.4 | Переход с хода на ход. | 1 | 2 |
| 2.5 | Элементы тактики: распределение сил | 1 | 2 |
| 2.6 | Элементы тактики: лидирование. | 1 | 2 |
| 2.7 | Элементы тактики: обгон | 1 | 2 |
| 2.8 | Элементы тактики: финиширование | 1 | 2 |
| 2.9 | Дистанция 3км. и 5 км. | 1 | 2 |
| 2.10 | Прохождение дистанции 3 км(девушки), 5 км(юноши). | 1 | 2 |
| 2.11 | Основные элементы тактики в лыжных гонках | 1 | 2 |
| 2.12 | Правила соревнований. | 1 | 2 |
| 2.13 | Техника изучения одношажного хода. | 1 | 2 |
| 2.14 | Техника изучения двушажного хода. | 1 | 2 |
| 2.15 | Изучение техники торможения. | 1 | 2 |
| 2.16 | Закрепление техники торможения. | 1 | 2 |
| 2.17 | Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 | 2 |
| 2.18 | Ходьба на месте с подниманием и опусканием лыж. | 1 | 2 |
| 2.19 | Боковые приставные шаги | 1 | 2 |
| 2.20 | Ходьба ступающим шагом с палками и без палок. | 1 | 2 |
| 2.21 | Изучение техники одновременного бесшажного хода. | 1 | 2 |
| 2.22 | Повторение техникиодновременного бесшажного хода. | 1 | 2 |
| 2.23 | . Закрепление техники одновременного бесшажного хода | 1 | 2 |
| 2.24 | Повторение техники одновременного одношажного хода. | 1 | 2 |
| 2.25 | Закрепление техники одновременного одношажного хода | 1 | 2 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся:**   1. Подготовка рефератов   -профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.  - физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 25 |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | **1** |  |
|  | **Всего** | **42** |  |
|  | Итого: | **84** |  |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала: площадка для волейбола, баскетбола; гимнастическое оборудование.

* 1. ***Информационное обеспечение обучения***

***Основные источники***

1 Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко

М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013год

***Дополнительные источники***

1.Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60x90 1/16.

(Профессиональное образование)

2.Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации М.: РИОР, 2013год

**Интернет-ресурсы:**

1.Электронная библиотека «ЗНАНИУМ».

2.http:// www. fizkulturavshole.ru/

3.http:// lib.sporttedu.ru

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения обучающимися индивидуальных заданий, **а также выполнения обучающимися индивидуальных нормативов комплекса ГТО.**

Текущий контрольосуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др.

Дифференцированный зачет проводится по завершению курса и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные компетенции)** | **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **обучающийся должен уметь:** | |  |
| ОК 1- 6 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа  жизни**-*освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной***  ***деятельности, избранных видов спорта*** | Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов.  ***Оценка освоения***  ***обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО***  ***(сдача нормативов по желанию обучающегося).*** |
| **обучающийся должен знать:** | |  |
| ОК 1- 6 | - о роли физической культуры в общекультурном, | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни | учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  Итоговый контроль педагога в форме оценки за  дифференцированный зачет |