

Департамент образования Ярославской области
Государственное профессиональное образовательное учреждение
Ярославской области
Переславский колледж им. А. Невского

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии

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

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) № 842 от 02 августа 2013 года по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО): **15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы).**

Организация-разработчик: ГПОУ ЯО Переславский политехнический колледж

Разработчики:

Сударев Сергей Валерьевич – преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ФАКУЛЬТАТИВА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ФАКУЛЬТАТИВА	5
3.ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ	6
4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
5.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы ФК.00 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для изучения в ГПОУ ЯО Переславском политехническом колледже, реализующем основную профессиональную образовательную программу в соответствии с ФГОС № 842 от 02 августа 2013 года по профессии СПО: **15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)**.

Рабочая программа по учебной дисциплине может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ подготовки и переподготовки кадров в учреждениях СПО по профессиям и специальностям, входящим в состав укрупненной группы профессий **15.00.00 Машиностроение**.

1.2. Цели и задачи – требования к результатам освоения программы ФК.00 Физическая культура

В результате освоения программы обучающийся должен **уметь**:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения программы обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы ЗОЖ.

1.3. Количество часов на освоение программы ФК.00 Физическая культура:

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 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем часов 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:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося	20
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание программы ФК 00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1 Легкая атлетика		12		
	Содержание учебного материала		2	
	1	«Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека».		
	2	«Влияние малоподвижного образа жизни на организм человека».		
	Практические занятия		8	
	1	Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: - бег на короткие дистанции, - бег на средние дистанции, - бег на длинные дистанции.		
	2	Выполнение прикладных упражнений: - кросс по пересеченной местности		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях легкой атлетикой. 2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела Легкая атлетика.			
	Раздел 2 Спортивные игры		52	
Практические занятия		32		
1		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини-футболе.		
2		Выполнение специальных упражнений, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления в настольном теннисе.		
3		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.		
Самостоятельная работа обучающихся		14		
1. Составление комплексов упражнений для разминки при занятиях спортивными играми(в избранном виде). 2. Составление комплексов для индивидуального самосовершенствования. 3. Подготовка сообщений по темам раздела Спортивные игры.				
Всего:		60		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы ФК.00 Физическая культура требует наличия учебного кабинета - «Спортивный зал» и его оснащения.

1. Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания физических качеств.

2. Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

3. Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

4. Спортивный инвентарь:

гимнастика:

- обруч пластмассовый
- палка гимнастическая
- скакалка гимнастическая
- лента гимнастическая
- мяч резиновый
- мяч набивной
- гантели
- штанга
- эспандер
- степ-платформа
- коврик для занятий гимнастикой
- подвесной снаряд для канатов
- маты гимнастические

легкая атлетика:

- планка для прыжков в высоту
- стойки для прыжков в высоту
- рулетка
- мяч для метания
- эстафетная палочка
- свисток судейский
- секундомер

баскетбол:

- мяч баскетбольный
- стойка баскетбольная напольная
- щит баскетбольный с фермой, кольцом
- сетка для б/б кольца

волейбол:

- мяч волейбольный

- сетка волейбольная

настольный теннис:

- стол

- ракетки

- мяч

бадминтон:

- сетка

- ракетки

- волан

5. Оборудование кабинета физической культуры:

- плакаты

- пособия печатные.

6. Технические средства обучения:

- телевизор

- DVD – плеер

- диски с записями мелодий

- диски с видеозаписями

- компьютер

- сканер

- принтер

- проектор

- экран

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физкультура», ОИЦ «Академия», 2010

2. Лях В.И., Зданевич А.А «Физкультура», учебник, 2009

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура», ОИЦ «Академия», 2009

4. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. «Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов», «Просвещение», 2006

5. Мельников С.Б. «Физкультура для тебя», Москва, «Ф и С», 1981

Дополнительные источники:

1. Журнал «Физкультура и спорт»

2. Правила техники безопасности общие и по видам спорта.

Интернет – ресурсы:

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki> - Здоровый образ жизни.

2. <http://samara-grad.ucoz.ru> - Значение физических упражнений.

3. <http://digest.subscribe.ru> - Влияние бега на организм человека.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5. ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	экспертная оценка защиты индивидуальных проектных заданий (составленных комплексов упражнений), оценка за выполнение тестовых заданий соответственно профессии
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека:	устный опрос, собеседование по материалам внеаудиторной самостоятельной работы
основы ЗОЖ:	устный опрос, собеседование по материалам внеаудиторной самостоятельной работы