

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
ОГБПОУ «Касимовский техникум водного транспорта»

Рабочая программа учебной дисциплины

ФК.01 Физическая культура

Место в ОПОП: Общепрофессиональный цикл/ФК.01

ФГОС СПО:

-профессия

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки)

Объем учебной нагрузки:

Максимальная - 40 ч.

Обязательная аудиторная – 40 ч.

ЛПЗ – 40 ч.

2022г.

Принято

Цикловой комиссией ОПД и ПМ
технического профиля

Протокол № 11 от 28.06 2022г.
Председатель Орлова /Орлова О.В./

Автор программы Куд / Кузнецов Е.В.
Рецензент _____ / _____

Согласовано:
Методист Кор /Коробова И.В.

Утверждаю

Зам. директора

Бубнова /Бубнова Н.И./

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС для ОГБПОУ «Касимовский техникум водного транспорта» по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

уметь:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **40** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 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)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа по разделам программы	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности человека. Основы здорового образа жизни	Физическая культура как социальный феномен общества. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Деятельностная сущность физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации.		2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры		38	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка.	Содержание учебного материала. Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости. Двигательные действия. Комплексы ОРУ. Подвижные игры. Практические занятия. Выполнение построений и перестроений; различные виды ходьбы;	8	

	прыжковые и беговые упражнения.		
Тема 2.2 Легкая атлетика	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой, по виражу, по пересеченной местности. Метание гранаты, Прыжки в длину.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>На каждом занятии планируется: 1- решение задачи по разучиванию. Закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2- сообщение теоретических, предусмотренных настоящей программой 3- решение задач по воспитанию двигательных качеств и способностей: воспитание быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений.</p>	10	

<p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Баскетбол. Ведение, передачи, ловля мяча, броски по кольцу. Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра. Судейство.</p> <p>Волейбол. Прием, передача мяча сверху и снизу, верхняя прямая подача, нападающий удар. Блокирование. Тактика игры в защите и нападении. Двусторонняя игра. Судейство.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>На каждом занятии планируется: 1-решение задач по разучиванию. Закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры; 2-решение задач по воспитанию силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и координации движений; 3-в зависимости от задач урока проводятся тренировочные игры.</p>	<p>10</p>	
<p>Тема 2.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>Содержание учебного материала.</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски. Обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p> <p>Практические занятия.</p> <p>На каждом занятии планируется: 1-разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; 2-формирование профессионально значимых физических качеств; 3-самостоятельное проведение комплексов профессионально-прикладной</p>	<p>10</p>	

	физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Дифференцированный зачёт	2	
	Всего:	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала размером 12×24 кв. м.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	6
3.	Стенки гимнастические	пролеты	15
4.	Перекладина навесная	Шт.	5
5.	Штанга тренировочная	Шт.	2
6.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	15
7.	Скакалки	Шт.	35
8.	Фитболы	Шт.	30
9.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
10.	Секундомеры	Шт.	2
11.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
мультимедиапроектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Барсуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой – М., 2019

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений проф. Образования – М., 2020

3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2021

4. Сайганова Е.Г., Дубов Е.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: уч. пособие – М., 2019

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

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	Тестирование Д/зачёт
Знания:	
роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование
основы здорового образа жизни	Тестирование

