

Рабочая программа факультатива «Физическая культура» предназначена для реализации образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовке специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 384 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.01.2016 г № 50, зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации (рег. № 41197 от 24.02.2016г.)

Организация-разработчик: ГАПОУ «Елабужский политехнический колледж»

Разработчик:

Преподаватель

И.С.Пестерев

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки рабочих и служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина Физическая культура изучается в факультативном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения:

предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Горжусь тобой, Отечество!» (ГТО).

Освоение содержания ФК Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций (ОК):

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

Личностные результаты реализации программы воспитания

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

Личностные результаты

реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности

ЛР 14 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

ЛР 21 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством

Личностные результаты

реализации программы воспитания, определенные субъектами

образовательного процесса

ЛР 23 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – **48** часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **32** час
- самостоятельной работы – 16 час

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе: практические занятия	22
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
Итоговая аттестация в форме	<i>дифференцированного зачёта в 4 семестре</i>

2.2. Тематический план и содержание ФК.00 «Физическая культура»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
Раздел 2. Гимнастика			3
Тема 2.1 (1) Основная гимнастика	Содержание учебного материала	4	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.	2	
	Практическая работа Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - Круговая тренировка (упор лежа 3x20, приседание 3x25, смена положения 3x10); - Выполнение комплекса «стретчинг»; - Составление комплекса ОРУ на месте; - Составление комплекса ОРУ в движении.	2	
Тема 2.1 (2) Акробатика	Содержание учебного материала	2	
	Освоение и закрепление акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - Круговая тренировка (упор лежа 3x20, приседание 3x25, смена положения 3x10); - Выполнение комплекса «стретчинг»; - Закрепить технику стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках. - Составление комплекса упражнений для развития координации.	2	
Раздел 3. Легкая атлетика		10	3

Тема 3. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	Практическая работа Совершенствование техники спринтерского бега: 60 м., 100 м.	2	
	Практическая работа Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	
	Практическая работа Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши))	2	
	Практическая работа Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - Круговая тренировка (упор лежа 3x20, приседание 3x25, смена положения 3x10); - Выполнение комплекса «стретчинг»; - Бег трусцой 30 мин. - Бег по пересеченной местности 2000 и 3000 м.	2	
Раздел 4. Волейбол		10	3
Тема 4. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения игрока (приставным шагом, бег, рывок)	2	
	Практическая работа Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача и прием мяча снизу двумя руками Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача и прием мяча двумя руками сверху	2	
	Практическая работа Освоение и закрепление техники нападающих ударов	2	

	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).		
	Самостоятельная работа обучающихся: - Круговая тренировка (упор лежа 3x20, приседание 3x25, смена положения 3x10); - Выполнение комплекса «стретчинг»; - Бег трусцой 30 мин.	2	
Раздел 6. Баскетбол		10	3
Тема 6. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты	2	
	Практическая работа Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу;	2	
	Практическая работа Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - Круговая тренировка (упор лежа 3x20, приседание 3x25, смена положения 3x10); - Выполнение комплекса «стретчинг»; - Бег трусцой 30 мин.	4	
Раздел 7. Футбол		6	3
Тема 7. Футбол	Содержание учебного материала		
	Практическая работа	2	

	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.		
	Практическая работа Правила игры и методика судейства. Техника нападения и защиты. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - Круговая тренировка (упор лежа 3x20, приседание 3x25, смена положения 3x10); - Выполнение комплекса «стретчинг»; - Бег трусцой 30 мин.	4	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		48	
Самостоятельная работа		16	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		32	
в том числе:			
теоретические занятия		10	
практические занятия		22	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- зал спортивных игр;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения: компьютер, интерактивная доска

3.2. Информационное обеспечение

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
2. Васильков А.В. «Теория и методика физического воспитания»- Феникс, 2014.
3. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
4. Костикова Л.В. Баскетбол.- СпортАкадемПресс- 2012.
5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Лёгкая атлетика и гимнастика для школьников. –Физкультура и спорт- 2012.
6. Андреев Л.В. Атлетическая гимнастика.- Физкультура и спорт- 2014.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
 2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
 3. www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
 3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»).
- Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.
Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
 5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
 6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
 7. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

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

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоение техники беговых упражнений на короткие, средние и длинные дистанции	Бег на 100м, 500м и 1000м, 2000 и 3000м – на время
Умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Сдача техники прыжка в длину на оценку
Умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в высоту способом перешагивания, «ножницы», перекидной, «прогнувшись»	Сдача техники прыжка в высоту на оценку
Выполнение упражнений для профилактики профзаболеваний для коррекции нарушений осанки, зрения	Выполнение упражнений на группе студентов на уроках
Освоение основных игровых элементов.	В процессе игры на уроках.
Умение выполнять технику игровых элементов на оценку	Сдача контрольных нормативов
Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья	По пульсу при занятиях физическими упражнениями
Выполнение комплексов упражнений утренней и производственной гимнастики	Составление и выполнение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики на занятиях
Знание техники безопасности при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале и на улице	Устный опрос студентов