

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 |