

Прицеп А  
20

Утверждаю  
Директор БПОУ ВО «Череповецкий  
технологический колледж»  
Прищеп А.В.  
« 30 » августа 20 г.

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии среднего профессионального образования

г. Череповец, 2019

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Организация-разработчик:

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Череповецкий технологический колледж»

Разработчик:

Пригородов Сергей Евгеньевич, преподаватель колледжа

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Программа разработана с учетом профессионального стандарта Сварщик, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 ноября 2013г. №701н, интересов работодателей в части освоения дополнительных видов профессиональной деятельности, обусловленных требованиями к компетенции WSR Сварочные технологии, и является составной частью данной ПООП.

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Программа относится к профессиональному циклу дисциплин и нацелена на обеспечение у обучающихся необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, совершенствования психофизических способностей, всестороннего развития личности, умения использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.

### **1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**Цель** преподавания дисциплины «Физическая культура» - сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры, практические навыки в использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина направлена на формирование и освоение общих компетенций, включающих в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2. Организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых 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 коллективе и 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 63 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часа.  
самостоятельной работы обучающегося 21 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>63</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>42</b>
в том числе:	
практические занятия	38
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>21</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета 5 семестр, дифференцированного зачёта 6 семестр	<b>4</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся)		Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Практическая часть</b>			<b>42</b>	
<b>Тема 1.1. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	
	1.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. ( Т )100 м. ( Т )	2	2
	2.	Прыжки в длину с места.( Т )	1	2
	3.	Техника метания гранаты.	3	2
	4.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м ( Т ) Бег 3000 м. ( Т )	2	2
	5.	Развитие общей выносливости в беге.	2	3
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>		<b>6</b>	
	Развитие общей выносливости в беге.		6	
<b>Тема 1.2. Спортивные игры Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	
	Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• перемещения . игрока</li> <li>• передачи мяча на месте и в движении</li> <li>• бросок в движении , штрафной бросок, броски с места</li> <li>• ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления</li> </ul>		6	2
	Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные,</li> <li>• групповые</li> <li>• командные</li> </ul>		4	2
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>		<b>6</b>	
	1	Развитие быстроты	2	
	2	Развитие координации	2	
	3	Развитие скоростно-силовых качеств	2	
<b>Тема 1.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1.Перекладина: подъём переворотом ,выход силой , подтягивание.		2	2
	2.Параллельные брусья: удержание угла, сгибание и разгибание рук, размахивание в упоре на предплечьях -выход на прямые руки -стойка на плечах		2	2
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>		<b>4</b>	
	1	Подтягивание.	2	

	2	Удержание угла	1	
	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	2	
<b>Тема 1.4.ППФП (Профессионально прикладная физическая подготовка)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1	Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг с использованием свободных весов и тренажерных устройств	2	2
	2	Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка и рывка гири. Силовое двоеборье	2	2
	<b>Самостоятельная работа студентов</b>		<b>5</b>	
	1 . Коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей с помощью средств ППФП		2	
	2. Атлетическая гимнастика. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц		3	
	<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.5. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	
	1.	Техника лыжных ходов.	4	2
	2.	Торможение «плугом», «упором»	4	2
	4.	Развитие общей выносливости.	1	2
	5.	Бег на лыжах 5 км (Т )	1	3
	<b>Дифференцированный зачёт</b>		<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>		<b>63</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного стадиона, гимнастического и тренажерного зала, большого игрового зала.

##### **Оборудование и инвентарь спортивных залов:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### **Открытый стадион:**

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

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

Текущий контроль осуществляется 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. Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта и дифференцированного зачета, который предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<p>Самостоятельное ведение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>

## **5. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

### **Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

### **Дополнительная литература:**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы / авт.-сост. И. Н. Марченко, В. К. Шлыков. — Изд. 2-е. — Волгоград: Учитель, 2013. — 108 с.

### **Интернет-ресурсы:**

- <http://zdd.1september.ru/> -газета "Здоровье детей"

- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).