

Министерство образования и науки Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Краснодарского края
Новопокровский многоотраслевой техникум

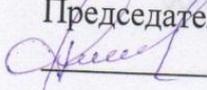
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)



Рассмотрена
учебно - методической комиссией
по профессии «Сварщик»,
«28» августа 2015 г.

Председатель

А. В. Петрушенко

Утверждена
директор ГПБОУ КК НМТ
«31» августа 2015 г.

А. А. Лаптев



Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31 августа 2015 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 150709.02 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы), утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 года № 842, зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 20 августа 2013 г., регистрационный № 29669, укрупненная группа 15.00.06 «Машиностроение» и в соответствии с приказом Минобрнауки России от 05.06.2014 года № 632 «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены приказом министерства образования и науки РФ от 29.10.2013г. № 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утверждён приказом министерства образования и науки РФ от 28.09.2009г. № 354 и специальностям среднего профессионального образования, перечень которых утверждён приказом министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 355»)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края Новопокровский многоотраслевой техникум

Разработчики:
Федоренко Геннадий Николаевич, преподаватель, ГПБОУ КК НМТ

Рецензенты:





Новиков Н.Н.

директор ООО Прогресс-сервис

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы), утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №842 от 2 августа 2013 г., зарегистрирован Министерством юстиции 20 августа 2013 г., регистрационный № 29669, укрупненная группа профессий 15.00.00 «Машиностроение»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:
раздел «Физическая культура»

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

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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 64 часов в том числе обязательной учебной нагрузки обучающегося 32 часов; самостоятельных занятий обучающегося 32 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
Практические занятия	32
<i>Самостоятельная работа</i> Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях о видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования: демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	32
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1	Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижения жизненных и профессиональных целей	26	
Тема 1.1 Развитие общей выносливости	Содержание учебного материала	2	2
	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока)	1	
	Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:	1	
	Практические занятия 1. Выполнение равномерного бега на дистанции 2000м (девушки) и 3000м (юноши) 2. Выполнение длительного передвижения шагом и бегом, преодоление препятствий по пересеченной местности		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости. 2. Выполнить комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости.	2	
Тема 1.2 Развитие статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса, разгибателей бедра)	Содержание учебного материала	2	2
	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока)	1	
	Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:	1	
	Практические занятия 3. Выполнение упражнений в висах, упорах, подъемах, стойках. 4. Выполнение общеразвивающих упражнений для различных групп мышц: с предметами и без предметов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер. 2. Выполнить комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.	2	
Тема 1.3 Развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц	Содержание учебного материала	7	2
	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока)	1	
	Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:	3	
	Практические занятия	3	

пальцев и кистей рук.	5. Выполнение упражнений для развития пальцев рук с теннисным мячом. 6. Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в баскетбол. 7. Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в волейбол.		
	Самостоятельная работ обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук. 2. Выполнить комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	7	
Тема 1.4 Совершенствование равновесия в вертикальном положении.	Содержание учебного материала	5	
	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока) Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:		2
	Практические занятия	1	
	1. Выполнение гимнастических упражнений: стойка на лопатках с опорой руками на спине, стойка на голове. 2. Выполнение опорных прыжков 3. Выполнение упражнений на перекладине, брусках	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений на равновесие. 2. Выполнить комплекс упражнений на равновесие.	5	
Тема 1.5 Развитие силы, силовой выносливости	Содержание учебного материала	5	2
	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока) Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:		
	Практические занятия	1	
	8. Выполнение упражнений гантелями. 9. Выполнение жима штанги на горизонтальной скамье. 10. Выполнение упражнений с гирей «рывок», «толчок». 11. Выполнение метания гранаты 12. Выполнение толкания ядра.	1 1 1 1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.	5	
	Содержание учебного материала	5	
	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока) Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:		
Практические занятия	1 2 1 1		

	13. Выполнение бега на 100м, 60м, 14. Выполнение прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега. 15. Выполнение эстафетного бега 16. Выполнение эстафеты с укладкой рюкзака и вязкой узлов, ходьба по бревну.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты. 2. Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты.	6	
Раздел 2	Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни		
Тема 2.1. Влияние экологических факторов на здоровье человека.	Содержание учебного материала	5	2
	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни (в процессе урока)	2	
	Использование физкультурно – оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:	1	
	Практические занятия	2	
	17. Выполнение комплекса упражнений на исправление наследственных заболеваний 18. Выполнение режима в трудовой и учебной деятельности, разработать режим питания. 19. Выполнение тестов по определению физического состояния здоровья учащегося.		
	Самостоятельная работа обучающегося: 1. Разработать конспект реферата «Формирование здорового образа жизни»	5	
Дифференцированный зачет		1	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, канат, маты, конь, козёл гимнастический);
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные;
- комплект учебно-наглядных пособий «учебные нормативы»;

Технические средства обучения:

- компьютер, мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень), 10-11 кл., Просвещение, 2011
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2012.
3. Российское образование. Федеральный портал www.edu.ru
4. Российский общеобразовательный портал www.school.edu.ru
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
6. www.school-collection.edu.ru
7. collection.edu.yar.ru
8. Портал информационной поддержки единого государственного экзамена ege.edu.ru
9. Федеральный Институт педагогических измерений www.fipi.ru
10. Естественно-научный образовательный портал www.en.edu.ru
11. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" www.ict.edu.ru
12. ФЦИОР (Федеральный центр информационных образовательных ресурсов) eor.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;- достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.	<p>Практические занятия Выполнение контрольных нормативов (зачет)</p> <p>Рефераты</p>

HMMT