

Департамент внутренней и кадровой политики Белгородской области
областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Белгородский политехнический колледж»


«УТВЕРЖДАЮ»
зам. директора по УР
В.И. Пархоменко
« 01 » 109. 2015 г.

Рассмотрено на заседании ПЦК
Протокол № 1 от 28.08.2015
председатель Антропова О.С.
(Антропова О.С.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии
15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)

Организация-разработчик: Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Белгородский политехнический колледж»

Разработчик:

Кожанова Людмила Ивановна, преподаватель физической культуры ОГАОУ «Белгородский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10-11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл ФК.00 Физическая культура

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

Уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;

знать:

- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- Основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 64 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;
самостоятельной работы обучающегося 32 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ 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
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	<i>Не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	32
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>Не предусмотрено</i>
Домашнее задание: <i>Утренняя гигиеническая гимнастика;</i>	15
<i>Медленный бег до 30 мин.;</i>	
<i>Прыжки со скакалкой течении 4 мин.;</i>	
<i>Упражнения «Кенгуру» 20 раз;</i>	
<i>Упражнение «Складной нож» 15 раз;</i>	
<i>Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз;</i>	
<i>Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз.</i>	
<i>Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке:</i> <i>-кроссовый бег;</i> <i>-метание ядра на дальность.</i>	
Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.	15
Рефераты.	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Количество часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел Спортивно-оздоровительная деятельность			32	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Беседа: «Влияние образа жизни на состояние здоровья. Физическая культура в семье. Предупреждение переутомления». Эстафетный бег по этапам (60-80м).	2	1
	2	Бег 100 м, прыжок в длину с места. Совершенствование бега на средние дистанции. Тренировка метания гранаты с короткого и среднего разбега.	2	2
	3	Бег 1000м, метания гранаты на дальность. Спортивная игра футбол. Кроссовый бег. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	2	2
	4	Прыжок в длину с разбега, кроссовый бег 3000 м. Спортивная игра футбол.	2	2
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		7	
	Контрольные работы. Сдача учебных норм: бег 100 м; бег 1000м; прыжок в длину с места; метания гранаты на дальность; прыжок в длину с разбега; кроссовый бег 3000 м.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Домашнее задание: Утренняя гигиеническая гимнастика; Медленный бег до 30 мин.; Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; Упражнения «Кенгуру» 20 раз; Упражнение «Складной нож» 15 раз; Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз; Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: -кроссовый бег; -метание ядра на дальность.		8	
	Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.			
Тема 1.2. Спортивная игра «Волейбол»	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.	2	1
	2	Передача мяча через сетку. Верхняя подача мяча в парах. Учебная игра.	2	2
	3	Эстафета с элементами волейбола. Прямой нападающий удар. Блокирование.	2	2
	4	Двусторонняя игра с использованием ранее изученных приемов.	2	2
	Лабораторные занятия		-	
	Практические занятия		8	
	Контрольные работы. Выполнение контрольных нормативов: верхняя прямая подача, передача над собой.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		8	

	Домашнее задание: Утренняя гигиеническая гимнастика; Медленный бег до 30 мин.; Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; Упражнения «Кенгуру» 20 раз; Упражнение «Складной нож» 15 раз; Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз; Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: -кроссовый бег; -метание ядра на дальность. Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.		
Тема 1.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	6	1
	1 Правила техника безопасности на занятиях по гимнастике. Беседа: «Физическая культура при подготовке юношей к службе в армии. Закаливание организма». Разучивание комплекса производственной гимнастики.	2	
	2 Акробатика: стойка на руках, кувырок вперед, длинный кувырок вперед. Выполнение связки акробатических упражнений.	2	
	3 Совершенствование прыжка через гимнастического козла способами «согнув ноги» и «ноги врозь».	2	
	Лабораторные занятия	-	
	Практические занятия	5	
	Контрольные работы. Выполнение контрольных норм: подтягивание в висе на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой ,удержание ног в положении «угла» в упоре	-	
Тема 1.4. Спортивная игра «Баскетбол»	Самостоятельная работа обучающихся: Домашнее задание: Утренняя гигиеническая гимнастика; Медленный бег до 30 мин.; Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; Упражнения «Кенгуру» 20 раз; Упражнение «Складной нож» 15 раз; Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз; Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: -кроссовый бег; -метание ядра на дальность. Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.	6	
	Содержание учебного материала	8	1
	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Бег по заданию. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях, остановки и повороты.	2	
	2 Совершенствование передач мяча ранее изученными способами в движениях и в парах. Учебная игра.	2	
	3 Обучения броску мяча в движении в кольцо. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.	2	

	4	Выполнение контрольного норматива – штрафной бросок. Учебная игра.	2	2
		Лабораторные занятия.	-	
		Практические занятия	8	
		Контрольные работы. Выполнение контрольного норматива – штрафной бросок.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Домашнее задание: Утренняя гигиеническая гимнастика; Медленный бег до 30 мин.; Прыжки со скакалкой течении 4 мин.; Упражнения «Кенгуру» 20 раз; Упражнение «Складной нож» 15 раз; Прыжки с продвижением вперед (в гору, по ступенькам)-30 раз; Приседание-выпрыгивание вверх с доставанием руками метки на высоте до 2 м-20раз. Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике в индивидуальном порядке: -кроссовый бег; -метание ядра на дальность. Занятия в секциях: - волейбол; -баскетбол; -футбол; -настольный теннис.	8	
		Примерная тематика курсовой работы (проекта)	Не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)	Не предусмотрено	
		Всего:	64	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; летних спортивных площадок.

Оборудование спортивного зала: сетка волейбольная, гири, дартс, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи футзальные, щиты баскетбольный игровые, щиты баскетбольный тренировочные, кольцо баскетбольное амортизационное, гантели, обручи металлические, стенка шведская, скамейки гимнастические, тренажер для отжимания, скакалки, гранаты для метания, ядра для толкания,

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2012
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.
3. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11 кл., Просвещение, 2012г.
4. Родничеснко В.С.твой олимпийский учебник. «советский спорт», 2012 г.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2008 .
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2009.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2008.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2009.
8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2009.
9. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов, Ростов-на-Дону, Феникс, 2010 г.

Интернет-ресурсы:

- 1.[prosv.ru > ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html](http://prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html). Матвеев А. П. Физическая культура. 5—11 классы.
2. [metodisty.ru > m/groups/files/fizicheskaya_kultura...](http://metodisty.ru/m/groups/files/fizicheskaya_kultura...) Разработки уроков по физической культуре.

3. [planetashkol.ru > library/legal/section.php...](http://planetashkol.ru/library/legal/section.php...) Инструктор по физической культуре — Планета школ.
4. <http://festival.1september.ru/subjects/17/>. **Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"**.
5. <http://zdd.1september.ru/>. Электронная версия газеты "Здоровье детей"
6. <http://spo.1september.ru/> . Электронная версия газеты "Спорт в школе"
7. [shkolagarmonii.ucoz.ru > board/urok_fizkultury/9-1-...](http://shkolagarmonii.ucoz.ru/board/urok_fizkultury/9-1-...) Урок физкультуры - разработки уроков - Работы учителей - Выставка...
8. [mediaget.ru>Рефераты>referat/71034](http://mediaget.ru/Рефераты/referat/71034). Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной
9. [metodsovet.su>Методичка>... kultura/razr_urokov/130](http://metodsovet.su/Методичка/kultura/razr_urokov/130). Разработки уроков - Физическая культура - Методичка - Методсовет
10. [it-n.ru > board.aspx...](http://it-n.ru/board.aspx...) Сеть творческих учителей / Олимпиада по физической культуре.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется преподавателям по итогам сдачи нормативов по различным видам спорта предусмотренными программой, тестирования по теории физической культуры и индивидуальной работе при подготовке рефератов (в случае освобождения от занятий по состоянию здоровья).

Результаты	Формы и методы контроля
Освоенные умения	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;	<i>Выполнение контрольных нормативов и физических упражнений для развитие основных физических качеств: выносливость, быстрота, сила, скорость, координация.</i>
Усвоенные знания	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека;	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>
Основы здорового образа жизни	<i>Индивидуальный опрос, Тестирование Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы</i>