

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 30.03.2022 13:45:45
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

**Государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Тульский колледж строительства и отраслевых технологий»
(ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)**



УТВЕРЖДАЮ

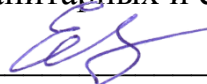
Заместитель директора по УМР

Н.М. Вагнер

« 30 » июня 2021 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Председатель цикловой методической комиссии
гуманитарных и социально-экономических дисциплин

 Е.Л. Мирошина

« 25 » июня 2021 года

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 50 от 29 января 2016 года (регистрационный №41197 Минюста России от 24 февраля 2016 года) и примерной рабочей программы учебной дисциплины.

Организация-разработчик: государственное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования Тульской области «Тульский колледж строительства и отраслевых технологий» (далее ГПОУ ТО «ТКСиОТ»)

Разработчик:

Комозов Владимир Александрович, руководитель физического воспитания ГПОУ ТО «ТКСиОТ»,

Рассмотрена и одобрена цикловой методической комиссией гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 5 от «25» июня 2021 года.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к разделу «Физическая культура».

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

В результате изучения учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

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

основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	40
в том числе контрольные занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
в том числе:	
<p><i>написание рефератов, выполнение домашних заданий, подготовка к спортивным состязаниям (по разделам программы), занятия в спортивных секциях</i></p> <p>Темы рефератов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура в России. 2. Занятия физической культурой и спортом – как один из факторов здорового образа жизни. 3. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Основы физической и спортивной подготовки. 4. Роль и значение занятий лёгкой атлетикой в физическом развитии и воспитании человека. 5. Развитие волевых качеств в процессе активной двигательной деятельности. 6. Изменения, происходящие в дыхательной системе под воздействием активной двигательной деятельности. 7. Роль физических упражнений в развитии физических качеств. Значение физических упражнений для умственной деятельности 8. Развитие человека как личности в процессе активной двигательной деятельности. 9. Понятие о лечебной физической культуре. Необходимость обучения владением жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание и др.) 10. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой, его значение. 11. Изменения, происходящие в мышечной ткани под воздействием активной двигательной деятельности. 12. Влияние занятий лыжным спортом на организм человека (развивающее, закаливающее, укрепляющее). 13. Средства лечебной физической культуры. Роль физических упражнений в лечении различных заболеваний 14. Психологическая устойчивость человека, занимающегося физической культурой и спортом, в стрессовых ситуациях. 15. Изменения, происходящие в сердечнососудистой системе под воздействием активной двигательной деятельности. 16. Отрицательное воздействие на организм вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания). 17. Роль физических упражнений в развитии и укреплении опорно-двигательного аппарата. 18. Роль физической культуры как развивающий и укрепляющий 	

фактор здоровья.

19. Физические упражнения, как важные средства восстановления работоспособности и повышения производительности труда.
20. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
21. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности.
22. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека.
23. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания) на организм человека и борьба с ними.
24. Правила оказания первой помощи при бытовых спортивных и производственных травмах.
25. Правила и приёмы закаливания и самомассажа.
26. Правила самоконтроля – наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду.
28. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
29. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основные признаки утомления. Факторы регулирования нагрузки.
30. Контроль состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия художника по костюму предъявляет повышенные требования.
31. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 4 часа			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала.	1	2
	Введение. Физическая культура в обеспечении здоровья. Задачи физической культуры в колледже. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим).		
Тема 1.2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала.	1	2
	Комплекс утренней физической зарядки. Правила и приёмы закаливания и самомассажа. Комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой.		
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала.	1	2
	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Правила самоконтроля – наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса, дыхания и двигательной нагрузкой.		
Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности обучающегося	Содержание учебного материала.	1	2
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизиологической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия предъявляет повышенные требования.		

Раздел .II			
ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		36 часов	
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала.	13	2
	1. Высокий и низкий старт.		
	2. Челночный бег		
	3. Бег 100 метров		
	4. Эстафетный бег 4× 100, 4 × 400		
	5. Равномерный бег 2000 м, 3000 м.		
	6. Прыжок в длину с места.		
	7. Прыжок в высоту с разбега.		
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата, самостоятельные тренировки, подготовка к соревнованиям, изучение правил судейства.		8	
Тема 2.2 Гимнастика, акробатика.	Содержание учебного материала.	9	2
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнёром.		
	3. Упражнения с гантелями, набивными мячами.		
	4. Упражнения с мячом, обручем		
	5. Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры..		
	6. Упражнения для коррекции осанки, зрения.		
	7. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.		
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата, самостоятельные тренировки, подготовка к соревнованиям, изучение правил судейства.		8	
Тема 2.3 Спортивные игры (волейбол, баскетбол, настольный теннис)	Содержание учебного материала.	14	2
	Волейбол		
	1. Приём мяча сверху и снизу двумя руками.		
	2. Перемещения, передачи, подачи		
	3. Нападающий удар, блокирование.		
	4. Правила игры		
	5. Игра по упрощённым правилам и по правилам.		
6. Тактика нападения и защиты.			

Баскетбол	
1. Правила игры, техника безопасности.	
2. Ведение, ловля и передача мяча.	
3. Игра по правилам, броски мяча в корзину.	
4. Вырывание и выбивание мяча.	
5. Перехваты, накрывания, приёмы против броска.	
6. Тактика нападения и защиты.	
Настольный теннис.	
Основные правила игры, ведение счёта, судейство. Подача мяча, приём мяча, учебно-тренировочные игры.	
Самостоятельная работа обучающихся: подготовка реферата, самостоятельные тренировки, подготовка к соревнованиям, изучение правил судейства.	4
Всего	60

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, стрелкового тира, тренажерного зала; спортивного инвентаря (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, кони и др.);

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования, М.: издательский центр «Академия», 2018 г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл., М., 2019 г.
3. . Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, 5 – е издание, М. «Просвещение», 2018г
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2018
1. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2018

Дополнительные источники:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» (для преподавателей физической культуры).
2. Суставная гимнастика: библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». М.: Чистые пруды, 2006.
3. . Шлыков В.П. Гимнастика в средней и старшей школе: библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе», М. Чистые пруды 2007г.
4. Колтановский А.П., Брыкин А.Т. «Общеразвивающие и специальные упражнения.», М. 2003 г
5. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003 (библиотека учителя физической культуры).

Интернет – ресурсы:

1. "Планирование и анализ уроков физической культуры" [электронный ресурс], URL: <http://www.uznaem-kak.ru/planirovanie-i-analiz-urokov-fizicheskoy-kultury/>
2. Учительский портал [электронный ресурс], URL: <http://www.uchportal.ru/>
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10—11 классы [электронный ресурс], URL: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/3.html
4. Планирование уроков физической культуры [электронный ресурс], URL: <http://www.shoolzdrav.ru/2009-12-11-12-10-57/1076-planirovanieurokovfizicheskoiikultury>
5. ФИЗРА137, сайт учителя физической культуры, [электронный ресурс], URL: <http://fizra137.narod.ru/plans.html>

6. Методические разработки для учителей, [электронный ресурс], URL: http://www.ivash.alexrono.ru/doc_fiz_ra/doc_fiz_ra.htm

7. Издательский центр «Академия»: учебная и учебно-методическая литература по основным направлениям для всех уровней образования: [электронный ресурс], URL: academia-moscow.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, контрольных нормативов и промежуточной аттестации..

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Оценка индивидуального или фронтального опрос; экспертная оценка показа простейших приемов; оценка владения приемами страховки и само страховки; оценка выполнения реферативных работ; оценка участия во внутриколледжных спортивных мероприятиях; экспертная оценка выполнения контрольных нормативов, тестовых заданий; оценка знаний о способах контроля своей физической подготовленности.</p>