


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДОНЕЦКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Н.А. Хрущева
« 29 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

 Г.В. Гливка
« 30 » 08 2019 г.



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

по профессии: 15.01.05 Сварщик (электросварочные и
газосварочные работы)

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Государственного образовательного стандарта среднего общего образования по профессии 15.01.15. Сварщик (электросварочные и газосварочные работы) утвержденного приказом МОН ДНР № 679 от 30.07.2018 (зарегистрирован Мин.юстиции ДНР 3.08.2018г.)

Организация - разработчик:

ГПОУ «Донецкий профессионально-педагогический колледж»

Разработчики:

Марчук Е.В. – преподаватель физической культуры ГПОУ «Донецкий профессионально-педагогический колледж», специалист первой категории.

Рецензенты:

Марчук С.Н. – руководитель физвоспитания ГПОУ «Донецкий профессионально-педагогический колледж», специалист высшей категории.

Лунев А. Г. - руководитель физвоспитания ГПОУ «Донецкий транспортно-экономический колледж» специалист высшей категории.

Одобрена и рекомендована
с целью практического применения
цикловой комиссией

«Физическая культура и БЖД»

протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

Председатель ЦК _____ Е. В. Марчук

Переутверждена на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № ____ от «____» _____ 20__ г.

В программу внесены дополнения и изменения

(см. Приложение ____, стр. ____)

Председатель ЦК _____ Е. В. Марчук

Рецензия

на рабочую программу
дисциплины **ФК.00 Физическая культура**

Рабочая программа дисциплины **ФК.00. Физическая культура** разработана преподавателем ГПОУ «Донецкий профессионально-педагогический колледж» Марчук Е.В. на основе основного профессионального образовательного стандарта в соответствии с Государственным общеобразовательным стандартом ДНР по профессии *15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)*, утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 514 от 15.09.2015г.

Программа дисциплины *Физическая культура* соответствует целям и задачам, направленным на реализацию процесса, направленного на овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья в условиях производства, на рабочем месте

Содержание программы включает в себя пояснительную записку, паспорт рабочей программы учебной дисциплины, условия реализации рабочей программы учебной дисциплины, контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины.

Программа рассчитана на получение теоретических знаний и умений с приобретением практических навыков. Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует совершенствованию функциональных возможностей организма; обогащению индивидуального опыта занятий прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, а также формирует установку на сохранение и укрепление здоровья.

В рабочей программе установлены и конкретизированы цели и задачи дисциплины, сформулированы требования к уровню освоения базовой и вариативной части предмета «Физическая культура» в соответствии с квалификационными требованиями ГОС СПО, раскрыта роль дисциплины в формировании общих компетенций будущих квалифицированных рабочих.

Рабочая программа составлена логично, последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала дисциплины «Физическая культура». В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

Приведены ориентировочные контрольные нормативы для студентов по видам спорта, изложенным в программе.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Рецензент:

руководитель физического воспитания
ГПОУ «Донецкий профессионально-
педагогический колледж»,
специалист высшей категории

 С.Н. Марчук

Подпись Марчука С.Н. заверяю
Ст.инспектор по кадрам

 В. И. Шилова



Рецензия
на рабочую программу
дисциплины **ФК.00 Физическая культура**

Рабочая программа дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана преподавателем ГПОУ «Донецкий профессионально-педагогический колледж» Марчук Е.В. на основе основного профессионального образовательного стандарта в соответствии с Государственным общеобразовательным стандартом ДНР по профессии 15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы), утвержденного приказом Министерства образования и науки ДНР № 514 от 15.09.2015г.

Программа дисциплины **ФК.00 Физическая культура** соответствует указанным целям и задачам, направленным на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Содержание программы включает в себя:

- Пояснительную записку;
- Паспорт рабочей программы учебной дисциплины;
- Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины;
- Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Программа рассчитана на получение теоретических знаний и умений с приобретением практических навыков. Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, формированию умений саморегуляции средствами физической культуры, а также формирует установку на сохранение и укрепление здоровья.

В рабочей программе установлены и конкретизированы цели и задачи, сформулированы требования к уровню освоения предмета и дисциплины «Физическая культура» в соответствии с квалификационными требованиями ГОС СПО, раскрыта роль дисциплины в формировании общих компетенций будущих квалифицированных рабочих по данной профессии.

Рабочая программа составлена логично, последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала дисциплины «Физическая культура». В программе учтено материально-техническое обеспечение учебного заведения и отражена практическая направленность обучения.

Приведены ориентировочные контрольные нормативы для студентов по изученным видам спорта.

Программа может быть рекомендована для использования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Рецензент:

Руководитель физвоспитания
ГПОУ «Донецкий
транспортно-экономический колледж»
специалист высшей категории

Подпись Лунева А.Г. заверяю
Ст.инспектор по кадрам



А.Г. Лунёв

Н.С. Думанская

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4 стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6 стр.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7стр.
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10стр.
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины *ФК 00. Физическая культура* является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГПОУ «Донецкий профессионально-педагогический колледж» в соответствии с ГОС СПО по профессии *15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)*.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки ПКРС. Дисциплина *ФК.00 Физическая культура* осваивается как базовый предмет и входит в «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл» программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

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

В результате освоения учебной дисциплины 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.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК), включающих в себя способности:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4 Количество часов, отведенное на освоение программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа, в том числе:
- лекции – 0 часов;
- практических работ 34 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 34 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
лекции	
лабораторные занятия <i>(не предусмотрено)</i>	
практические занятия	34
контрольные работы <i>(не предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося	34
Итоговая аттестация в форме <i>зачет, дифференцированный зачет</i>	

Семестр	всего	Количество часов					
		в том числе:					
		Лекции	Прак.	Лаб.	С.р.с.	Зачет	Диф. зачет
1	34		18		16	х	
2	34		16		16		х
Всего	68		34		34		

2.2. Тематический план и содержание программы учебной дисциплины

ФК.00 Физическая культура

№ урока	Раздел, тема, тема урока, содержание учебного материала, виды занятий	Учебная нагрузка, часов			Уровень усвоения
		Теория	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6
	1 КУРС. 1 СЕМЕСТР (36 ЧАСОВ)		18	18	
	Тема№2. Легкая атлетика (10 часов)		10	10	
1	П.З. №1. Бег по дистанции за лидером на дистанции 500м Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 500-800м .		2		2,3
	С.Р. № 1. Виды легкой атлетики. Правила соревнований.			2	
2	П.З.№ 2. Развитие быстроты. Повторный бег с указанной скоростью (150-200 метров). Упражнения для развития скоростных качеств. Бег 30м, 60м.		2		2,3
	С.Р. № 2. Особенности физического развития и функционального состояния организма учащегося			4	2,3
3	П.З.№ 3. Высокий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.		2		2,3
4	П.З.№4. Повторный бег с указанной скоростью (150-200 метров). Специальные легкоатлетические упражнения		2		2,3
5	П.З.№5. Бег на короткие дистанции. Бег 30м. Прием контрольного норматива. 6-минутный бег		2		2,3
	С.Р. № 3. Укрепление здоровья, профилактика заболеваний средствами легкой атлетики			4	2,3
	Тема№3. Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)		8	8	
6	П.З.№ 6. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Перемещения,		2		2,3

	стойки. Передачи, техника выполнения на месте и в движении. Ведение мяча.				
	С.Р.№ 4. История развития и правила игры в баскетбол.			2	2,3
7	П.З.№ 7. Совершенствование в технике ведения и передач мяча Специальные упражнения баскетболистов для развития скоростных качеств. Испытания (тесты) ГТО по определению уровня развития скоростно-силовых способностей		2		2,3
	С.Р.№ 5. Судейские жесты. Развитие скоростных и координационных качеств в баскетболе.			2	2,3
8	П.З.№ 8. Совершенствование в технике передач мяча и штрафного броска. Учебная игра «Стритбол» по упрощенным правилам		2		2,3
	С.Р.№ 6. Комплекс ГТО – история и традиции.			2	
9	Зачет.		2		2,3
	С.Р.№ 7. Физическая нагрузка и отдых как факторы влияния на физическое развитие.			2	2,3
	1 КУРС, 2 СЕМЕСТР (32 ЧАСА)		16	16	
	Тема№3.1. Спортивные игры. Волейбол (8 часов)		8	8	
10	П.З.№ 10. Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры. Перемещения, стойки. Виды передач. Виды подач.		2		2,3
	С.Р. № 8. История развитие волейбола. Правила безопасности при изучении элементов волейбола. Самоконтроль при занятиях спортом.			2	2,3
11	П.З.№11. Совершенствование в технике выполнения передач двумя руками сверху и снизу в парах.		2		2,3
	С.Р. № 9. Правила игры. Судейские жесты в волейболе.			2	
12	П.З. 12. Совершенствование в технике выполнения передач и подач. Учебный норматив – передача двумя руками снизу, передача двумя руками снизу. Учебная игра.		2		2,3

	С.Р. № 10. Роль волейбола в развитии физических качеств. Роль ГТО в формировании ЗОЖ.			2	2,3
13	П.З.№13. Совершенствование в технике выполнения передач и подачи Учебный норматив – прямая нижняя подача. Учебная игра		2		2,3
	С.Р. № 11. Современные оздоровительные системы физического воспитания.			2	2,3
	Тема№4. Гимнастика. (8 часов)		8	8	
14	П.З.№14. Безопасность жизнедеятельности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения и перестроения на месте и в движении. ОРУ на месте. Атлетическая гимнастика.		2		
	С.Р. № 12. Виды гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение для организма студента.			2	2,3
15	П.З.№15. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплекс упражнений по профессиональной направленности. Испытания (тесты) ГТО по определению уровня развития координационных способностей		2		2,3
	С.Р.№ 13.Физические качества и методы их развития.			3	2,3
16	П.З.№16. Упражнения для формирования и коррекции осанки. Составление комплексов атлетической гимнастики для разных групп мышц. Комплекс упражнений по профессиональной направленности		2		2,3
	С.Р.№ 14 . Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики			3	2,3
17	П.З.№ 17. Дифференцированный зачет		2		2,3
	Тема ШФП	Распределяется по всем темам, включается в каждое занятие			
Всего:			34	34	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Спортивный зал и спортивный стадион оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая,
 - комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, доска), гимнастические скамейки,
 - маты гимнастические;
 - скакалки;
 - обручи;
 - мячи набивные;
 - гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг; секундомеры, и др.;
 - комплект щитов баскетбольных с кольцами и сетками;
 - щиты баскетбольные навесные с кольцами и сетками;
 - мячи баскетбольные;
 - стойки волейбольные;
 - сетка волейбольная;
 - волейбольные мячи;
 - ворота для мини-футбола;
 - сетки для ворот мини-футбольных;
 - секундомеры.
 - мячи для мини-футбола;
 - жилетки игровые;
 - табло электронное;
 - часы;
 - сетки для переноса мячей и др.
- Открытый стадион широкого профиля:
- турник уличный;
 - брусья уличные;
 - рукоход уличный;
 - гимнастическая стенка уличная;
 - «римский стул» уличный;
 - футбольное поле;
 - ворота футбольные;
 - сетки для футбольных ворот;
 - мячи футбольные, сетка для переноса мячей;
 - флажки красные и белые;
 - палочки эстафетные;
 - рулетка металлическая;
 - мерный шнур;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Лях В.И., Зданевич А.А.; под ред. Ляха В.И., Физическая культура. 10–11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237с.: ил. 5

Дополнительные источники:

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

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

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиева Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Бароненко В.А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для сред. проф. образования Инфра-М., 2010. - 336 с.

Интернет-ресурсы

- .Российское образование. Федеральный портал <http://www.edu.ru>
- Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru>
- Сайт Министерство молодежи, спорта и туризма ДНР <http://mmst-dnr.ru>
- Сайт Министерства образования и науки ДНР <http://mondnr.ru>