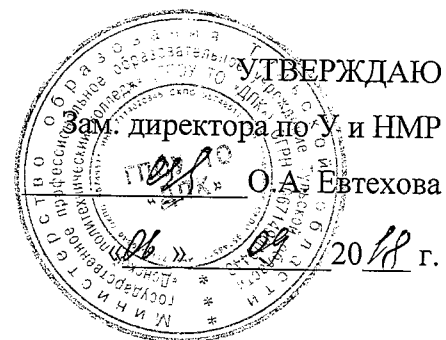

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 1 из 12 Экз. контрольный



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура
 программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
 по профессии
**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
 (наплавки))**
 на базе основного общего образования
 очная форма обучения

2018 г.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 2 из 12 Экз. контрольный

Лист согласования

Организация-разработчик:

Государственное Профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

Разработчик:

Полеводин В.Н., преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

СОГЛАСОВАНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии
 общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин № 1

Протокол № 01

от «06» 09 2018 г.

Председатель ПЦК:



Е.И. Кусова


Эксперт:

ГПОУ ТО «ДПК»
 (место работы)

методист
 (занимаемая должность)



 (подпись)

А.В. Степанова
 (инициалы, фамилия)

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Редакция № 1 Изменение № __	Лист 3 из 12 Экз. контрольный

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 12 Контрольный экз.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**, входящей в укрупненную группу **15.00.00 Машиностроение**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации дополнительного профессионального образования.

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 **80** часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
 самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 5 из 12 Контрольный экз.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ


2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	20
выполнение домашних заданий	20
Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	


	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование дисциплины Условное обозначение: РП ФЖ. 00 15.01.05	Документа: Рабочая программа учебной	Редакция № 1 Изменения № __

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины


Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Практические занятия: 1 Техника бега на короткие, средние дистанции. Зачет - бег 100 м. 2 Челночный бег 3x10 м. 3 Подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина - девушки. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов и докладов по темам: «Правила соревнований в беге на короткие и средние дистанции». Выполнение домашних заданий: утренняя пробежка, бег на выносливость.	24	
Тема 1.2. Прыжки	Практические занятия: 1 Техника прыжка в длину с разбега, с места, «согнув ноги». Зачет – прыжки в длину с места. Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов и докладов по темам: «Обязанности судейской коллегии по прыжкам в длину с разбега». Выполнение домашних заданий: составление комплексов упражнений для физических качеств, необходимых в легкоатлетических прыжках.	2	
Тема 1.3.	Практические занятия:	2	

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Рабочая программа учебной	Редакция № 1 Изменения № __

Метание	1	Совершенствование техники метания гранаты с места, с полного разбега. Зачет-метание гранаты (500 гр.-девушки; 700 гр. юноши). Техника толкания ядра (4,5 кг.)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение домашних заданий: изучение правил техники безопасности при проведении соревнований по метанию.		
Раздел 2. Гимнастика			16
Тема 2.1. Упражнения на перекладине	Практические занятия:		
	1	Упражнения в висе.	4
	2	Подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина -девушки.	
Тема 2.2. Опорные прыжки	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Выполнение домашних заданий: подтягивание, упражнения на пресс		
Тема 2.3. Акробатика	Практические занятия:		
	1	Виды гимнастических прыжков. Техника опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь». Зачет – опорный прыжок.	2
Раздел 3. Спортивные игры: волейбол	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Техника выполнения опорных прыжков».		
Тема 3.1. Практические занятия:	Практические занятия:		
	1	Виды акробатических элементов в гимнастики. Акробатика: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, мостик	4
Тема 3.1. Спортивные игры: волейбол	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Подготовка рефератов и докладов по темам: «Виды акробатических элементов и техника их выполнения».		
Тема 3.1. Практические занятия:	Практические занятия:		
Тема 3.1. Спортивные игры: волейбол			10
Тема 3.1. Спортивные игры: волейбол			4

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование дисциплины Условное обозначение: РП ФК. 00 15.01.05	Рабочая программа учебной	Редакция № 1 Изменения № __


Волейбол	1	Особенности организации и проведения занятий по волейболу. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая.	6
	2	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды.	
	3	Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра по правилам. Двусторонняя игра в волейбол – зачет.	
Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол	Самостоятельная работа обучающихся:		10
	Выполнение домашних заданий: прыжки через скакалку; подготовка к соревнованиям. Подготовка рефератов и докладов по темам: «Самоконтроль, страховка и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми».		
Тема 4.1. Баскетбол	Практические занятия:		4
	1	Баскетбол – техника игры. Техника передвижений, остановок, поворотов. Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении. Техника бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски.	
Раздел 5. Общезначительная подготовка /ОФП/	Самостоятельная работа обучающихся:		6
	Подготовка рефератов на тему: «Судейство, организация и правила игры по баскетболу».		
Тема 5.1. О.Ф.П.	Практические занятия:		10
	1	Упражнения в парах и собственным весом: отжимание в упоре лёжа от пола - юноши; отжимание в упоре лежа от скамейки – девушки. Зачет.	
	2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка.	4

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Документа: Рабочая программа учебной	Редакция № 1 Изменение № __

	3	Упражнения со скакалкой, упражнения на перекладине, упражнения с гантелями (4-5 кг.)- зачет.	
	4	Упражнения с гирей(16кг)-юноши. Упражнения с набивными мячами - девушки.	
Раздел 6. П.П.Ф.П. Тема 6.1. Развитие П.П.Ф.П.	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов и докладов по темам: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий О.Ф.П.»		6
	Практические занятия:		10
	1	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие точности и ловкости движения. Упражнения на развитие быстрой реакции и реакций.	6
	2	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие мышечной силы.	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка рефератов и докладов по темам: «Развитие мышечной массы и выносливости».		4
Всего			80 часов

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 10 из 12 Контрольный экз.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:
 мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; перекладина.
- тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для пресса, тренажер для силовой подготовки).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

3.2. Информационное обеспечение обучения


Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2015.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2014.

Дополнительные источники:


1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М.: Просвещение 2006.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 11 из 12 Контрольный экз.

- М.: Просвещение 2005.
3. Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Программы для образовательных учреждений СПО /Физическая культура/. М.: Дрофа 2009.
 4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

Интернет – источники:

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /UPL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /UPL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /UPL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /UPL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais_and_depertament phizical_education/lecture8.php.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: Рабочая программа учебной дисциплины Условное обозначение: РП ФК. 00 15.01.05	Редакция № 1 Изменение № ____	Лист 12 из 12 Контрольный экз.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия; - выполнение самостоятельной работы; - сдача контрольных нормативов; - зачет; - участие в общеколледжных, городских и региональных соревнованиях.
Знать:	
<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль в форме устного опроса; - тестирования; - подготовки и защиты рефератов и презентаций.
<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - дифференцированный зачет