

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«АРТИНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»**

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

ГАПОУ СО «ААТ»

Протокол № 1

От «7 » сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО «ААТ»

_____ / В.И.Овчинников /

«7 » сентября 2020 г.

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК. 00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОПОП СПО ПКРС 15.01.05**

**СВАРЩИК (РУЧНОЙ И ЧАСТИЧНО МЕХАНИЗИРОВАННОЙ
СВАРКИ И НАПЛАВКИ)**

Разработчик Рухмалев А.М.
преподаватель, первой категории.

Программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям среднего
профессионального образования СВАРЩИК (РУЧНОЙ И ЧАСТИЧНО МЕХАНИЗИРОВАННОЙ
СВАРКИ И НАПЛАВКИ)

Организация-разработчик:

Государственное автономное образовательное учреждение профессионального
образования Свердловской области «Артинский агропромышленный техникум»

Авторы:

Рухмалев Александр Михайлович, первая квалификационная категория.

Рекомендована педагогическим советом ГАПОУ СО «Артинский агропромышленный техникум»

Заключение ПС № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

Протокол № _____

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы профессиональной подготовки по профессии сварщик (ручной и частично механизированной сварки и наплавки) в части изучения раздела «Физическая культура» и освоения общих компетенций:

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).

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

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

В результате изучения 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

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины

В соответствии с ФГОС СПО по профессии «СВАРЩИК (РУЧНОЙ И ЧАСТИЧНО МЕХАНИЗИРОВАННОЙ СВАРКИ И НАПЛАВКИ) по учебному плану на освоение учебной дисциплины «Физическая культура» отводится максимальной учебной нагрузки студента **84** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки – 42 часов, самостоятельной работы студента – 42 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов		
	80\40		
	1курс 28\14	2курс 28\14	3курс 28\14
Максимальная учебная нагрузка (всего)	28	28	28
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	14	14	14
в том числе: теоретические занятия	2	2	2
практические занятия	10	10	10
контрольные работы (контрольные нормативы)	2	2	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	14	14	14
Индивидуальные самостоятельные занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях, кружках, спортивных праздниках	14	14	14
Промежуточная аттестация	Зачёт	зачет	Дифференцированный зачет

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы обучающихся	Кол-во часов макс.\ауд.		
		1курс	2курс	3курс
		28\14	28\14	28\14
Введение	Иметь представление о развитии физических качеств в различных видах спорта. Значение занятий физической культурой и спортом. Закаливание. Техника безопасности на занятиях.	2	2	2
Раздел 1.	Легкая атлетика	3	3	3
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала(практические занятия):			
	1. Бег на коротких дистанции. Бег на средних дистанции. Бег на длинные дистанции.	1	1	1
	2. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты.	1	1	1
	3 Развитие скоростно-силовых возможностей. Развитие выносливости и координационных возможностей.	1	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся:	3	3	3
	Комплексные упражнения на развитие физических качеств, кроссовая подготовка	1.5	1	1
	Соревнования, спортивные праздники	1.5	2	2
Раздел 2.	ГИМНАСТИКА	2	2	2
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия):			
	1. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений, упражнения на перекладине (подъём переворотом, выход силой).	0.5		
	2 Совершенствование упражнений на брусьях. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование	1	1	1

		акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.			
	3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	0.5	1	0.5
	Контрольные нормативы:				0.5
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	2	2
	Комплекс восстановительных процедур Упражнения на расслабление. Комплекс общеразвивающих упражнений		1	1	
	Соревнования, спортивные праздники.		1	1	2
Раздел 3.	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		2	2	2
Тема 3.1. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	Содержание учебного материала (практические занятия):				
	1.	. Обучение подач с левой, правой стороны. Прием мяча слева, с правой стороны. Обучение нападающего удара.	0.25	0.25.	-
	2.	Совершенствование подач с левой, правой стороны. Прием мяча слева, с правой стороны. Обучение нападающего удара.	0.25	0.25	0.5
	3.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, совершенствование техники нападающего удара , развитие координационных способностей.	0.5	0.5	0.5
	4.	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	2	2
	Комплекс общеразвивающих упражнений (для плечевого сустава, прыжковые упражнения, упражнения для стопы)		0.5	1	
	Соревнования, спортивные праздники		1.5	1	2
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия):		3	3	3
	1.	Совершенствование силы основных мышечных групп.	0.5	1	1
	2.	Атлетическая гимнастика на тренажерах.	0.5	1	1
	3.	Упражнения с гирями	0.5	0.5	
	4.	Упражнения с гантелями.	1	1	1

	5.	Упражнения со штангой.	0.5	0.5	
		Самостоятельная работа обучающихся:	3	3	3
		Комплекс упражнений на развитие силы основных мышечных групп	1	1	1
		Соревнования, спортивные праздники	2	2	2
Промежуточная аттестация (зачет, зачет, дифф. зачет)			2	2	2
Всего максимальной нагрузки, ч:			28	28	28
Всего обязательной аудиторной нагрузки, ч.			14	14	14
Всего самостоятельная работа обучающегося, ч:			14	14	14

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)

