

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

РАССМОТРЕНО:

На педагогическом совете
«ААТ»

ГАПОУ СО СО «ААТ»

Протокол № 11

от 31.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГАПОУ СО «ААТ»



В.И.Овчинников/

2021 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

п. Арти, 2021

Программа учебной дисциплины ФК.00 «Физическая культура» разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям среднего
профессионального образования 35.01.11 МАСТЕР СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО
ПРОИЗВОДСТВА

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов			
	200/100			
	1курс 48/24	2курс 48/24	3курс 24/12	4курс 80/40
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48	48	24	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	24	24	12	40
в том числе: теоретические занятия	3	3	2	2
практические занятия	21	21	10	38
в том числе: контрольные работы (контрольные нормативы)	2	2	2	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	24	24	12	40
Индивидуальные самостоятельные занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях, кружках, спортивных праздниках	24	24	12	40
Промежуточная аттестация	Зачёт	зачет	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 24ч.	2курс 24ч.	3курс 12ч.	4курс 40ч.
Введение	Иметь представление о развитии физических качеств в различных видах спорта. Составление презентаций, буклетов, рефератов, олимпиад.		2/2	3/3	2/2	2/2
Раздел 1.	Легкая атлетика		6\6	6\6	4\4	10\10
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала(практические занятия):					
	1.	Бег на коротких дистанции. Бег на средних дистанции. Бег на длинные дистанции.	2	1.5	1.5	3
	2.	Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты.	2	3	1	4
	3	Развитие скоростно-силовых возможностей. Развитие выносливости и координационных возможностей.	2	1.5	1.5	3
	Самостоятельная работа обучающихся:		6	6	4	10
	Комплексные упражнения на развитие физических качеств, кроссовая подготовка		2	2	1	3
	Соревнования, спортивные праздники		4	4	3	5
Раздел 2.	ГИМНАСТИКА		5\5	5\5	2\2	10\10
Тема 2.1. Гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия):					
	1.	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование	1	1	1.	2

		общеразвивающих упражнений, упражнения на перекладине (Юноши-подъем переворотом, выход силой. Девушки-подтягивание на перекладине).				
	2	Совершенствование упражнений на брусьях. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей.	2	2	0.5	4
	3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	1.5	1.5	0.5	3
	Контрольные нормативы:		0.5	0.5	0.5	1
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	5	2	10
	Комплекс восстановительных процедур Упражнения на расслабление. Комплекс общеразвивающих упражнений		2	2	1	4
	Соревнования, спортивные праздники.		3	3	1	6
Раздел 3.	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		5\5	5\5	-	10\10
Тема 3. Настольный теннис	Содержание учебного материала (практические занятия):				-	
	1.	Обучение подач с левой, правой стороны. Прием мяча слева, с правой стороны. Обучение нападающего удара.	1.5	1	-	1
	2	Совершенствование подач с левой, правой стороны. Прием мяча слева, с правой стороны. Обучение нападающего удара.	1	1	-	2
	3.	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений, совершенствование техники нападающего удара, развитие координационных способностей.	1.5	1	-	3
	4.	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	1	2	-	4

	способностей.					
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	5	-	10
	Комплекс общеразвивающих упражнений (для плечевого сустава, развитие выносливости ,реакции, упражнения на гибкость, упражнения для стопы)		2	2	-	4
	Соревнования, спортивные праздники		3	3	-	6
Тема 3.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия):		5/5	5\5	4\4	8\8
	1.	Совершенствование силы основных мышечных групп.	1	1	0.5	2
	2.	Атлетическая гимнастика на тренажерах.	2	1	0.5	2
	3.	Упражнения с гирями	1	1	1	1
	4.	Упражнения с гантелями.	0.5	1	1	1
	5.	Упражнения со штангой.	0.5	1	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся:		5	5	4	8
	Комплекс упражнений на развитие силы основных мышечных групп		4	4	2	6
Промежуточная аттестация (зачет, зачет, дифф. зачет)			1	1	2	2
Всего максимальной нагрузки, 200 ч:			48	48	24	80
Всего обязательной аудиторной нагрузки, 100ч.			24	24	12	40
Всего самостоятельная работа обучающегося,100 ч:			24	24	12	40

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)

