

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

РАССМОТРЕНО:
На педагогическом совете
ГАПОУ СО «ААТ»
Протокол № 1
«30» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор ГАПОУ СО «ААТ»
/В.И.Овчинников/
«30» августа 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.

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 брусках. 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
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)

