ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

УТВЕРЖДАЮ

Директор
филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ»
в г. Феодосия
_____ Торубарова С.М.
«20» 05 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности:

22.02.06 Сварочное производство

Профиль: технологический

Форма обучения: очная

Феодосия, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО по специальности:

22.02.06 Сварочное производство

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Разработчик:

Преподаватель Желенкова Е.Л.

Преподаватель Богачева Г.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии гуманитарных и фундаментальных дисциплин

Протокол № 9 от 12.05 2020г.

Председатель ЦК Сидорова Л.В.

Программа утверждена на заседании методической комиссии СПО филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № «9» от «19» 05 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** ……...
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ** …… **ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** ...
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**…….....

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 22.02.06 Сварочное производство.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина относится к базовым дисциплинам.

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы страховки и само страховки;.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **177** часов
В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **118** час
Самостоятельной работы обучающегося (всего) **59** часа, в том числе консультации 4 часа.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы базового уровня

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**177**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**118**
В том числе:	
лекции	**16**
практические занятия	**102**
Самостоятельная работа обучающегося (итого)	**59**
В том числе:	
*консультации:	**4**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**55**
Промежуточная аттестация в форме зачёта (1 семестр), в форме дифференцированного зачёта (2 семестр)	

***** количество часов консультаций из расчёта 25 человек в группе
(п.7.11 ФГОС по специальности 22.02.06 «Сварочное производство»)

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
	I - КУРС		
Раздел.1. Теоритические основы		**8**	
Тема 1.1: «Физическое воспитание в ССУЗ ах»	Теоретическое занятие. Организация учебного процесса по физкультуре в ССУЗ ах, требования к занимающимся, инструктаж по технике безопасности.	**2**	1
Тема 1.2: «Основы здорового образа жизни»	Теоретическое занятие. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека	**2**	1
Тема 1.3: «Основные формы и виды физических упражнений»	Теоретическое занятие. Классификация физических упражнений. Эффект от применения физических упражнений	**2**	1
Тема 1.4: «Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	Теоретическое занятие. Типы уроков. Внеклассная работа. Внешкольные заведения	**2**	1

Раздел 2. Лёгкая атлетика	Учебно-тренировочные занятия.	**63**	
2.1 Обучение техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м.	4	2
2.2 Обучение техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями	6 6	2 2
2.3 Обучение техники прыжков в длину	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), обучение техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м.	4	3
2.4 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2	2,3
2.5 Обучение техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Приём контрольных нормативов по метанию гранаты.	2	2
2.6 Обучение техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), кросс в ¾ силы девушки 3 км, юноши 5 км. ОФП. Бег 500+500м и спортивные игры	2	2
2.7 Развитие общей выносливости	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2	2
2.8 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин.	2	2
2.9 Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения.	2	2,3
2.10 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Сдача нормативов дев. - 500 м.; юн. -1000м.	2	2,3
2.11 Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности. Спортивные игры Разминка. Бег по пересечённой местности	2	2,3
2.12.Развитие скорости	Разминка, ОФП. Повторные упражнения 4х100	2	2,3
2.13 Приём контрольных нормативов по кроссу	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу дев. - 2 км. Юн. -3 км.	2	2,3
Самостоятельная работа	ППФП и ОФП	25	3

Раздел 3. Спортивные игры «Волейбол»	Учебно-тренировочные занятия.	**18**	
Теоретическое занятие.	Основные правила волейбола Основы технической и тактической подготовки.	**2**	1
3.1 Обучение техники приёма мча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча	Упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая, двусторонняя игра.	2	2
3.2 Обучение техники игры в защите и нападении.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока, двусторонняя игра	2	2
3.3 Обучение техники и тактики игры в волейбол.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока, групповые и командные взаимодействия игроков (схема построения углом вперёд)	2	2
3.4 Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе	Разминка. Передвижение по площадке. Подстраховка. Игра	6	2
3.5 Приём контрольных нормативов	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой; подача мяча изученными способами Основные правила волейбола Основы технической и тактической подготовки.	4	3

Раздел 4. Спортивные игры «Баскетбол»	Учебно-тренировочные занятия	**48**	
Теоретическое занятие.	Основные правила баскетбола Основы технической и тактической подготовки.	**2**	1
4.1 Обучение техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	6	2
4.2 Обучение техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча. Двусторонняя игра.	6	2
4.3 Обучение тактики игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	4	2
4.4 Обучение тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	4	2
4.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками, одной от плеча, броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски.	4	3
Самостоятельная работа	Техника игры в баскетбол и волейбол	20	3
Консультация		**2**	

Раздел 5. **Акробатика(гимнастика)** **Теоретическое занятие.** 5.1 Вводное занятие по акробатике 5.2 Обучение кувырку вперёд, назад 5.3 Обучение стойке на голове, стойке на руках 5.4 Обучение гимнастическому упражнению 5.5 Приём контрольных нормативов по акробатике Самостоятельная работа **Консультация**	 Теоретическое занятие по акробатике. Техника безопасности. ОФП ППФП. Длинный кувырок вперёд. Техника группировки при кувырке. ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения, подвижные игры. ОФП. Упор присев. Кувырок вперёд, стойка на голове, кувырок вперёд, кувырок назад, длинный кувырок ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике. Спортивные игры ППФП и ОФП	**30** **2** 4 4 4 2 2 10 **2**	 1 2 2 3 3 3 3
Раздел 6 Плавание **Теоретическое занятие.** 6.1 Обучение технике плавания 6.2 Обучение технике плавания 6.3.Обучение плаванию на спине 6.4.Приём контрольных нормативов по плаванию	 ОФП. Плавание кролем. ОФП Плавание брассом ОФП. Плавание на спине ОФП. Плавание 75 м	**10** **2** 2 2 2 2	 1 2 2 2 2
Всего за год: В том числе: Лекций Практических занятий Самостоятельная работа обучающихся (всего) Консультации		**177** **16** **102** **55** **4**	1,2,3

Примечание

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок.

спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета физической культуры:

- спортивный зал с раздевалками ;
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.
- учебно-методический комплекс.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также сдачи обучающимися дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результатов обучения**
1	*2*
Умения:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приёмы страховки и само страховки;	Практические тренировки по совершенствованию спортивных навыков. Приём контрольных нормативов, и участие в соревнованиях.
Знания:	
Влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Фронтальные, индивидуальные опросы, наблюдения, тестирования. Защита рефератов, докладов, презентаций