

государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования  
имени Героя Российской Федерации Е.В. Золотухина»

УТВЕРЖДАЮ  
заместитель директора по

Н.А.Вар

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ФК.00 Физическая культура**

по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплав

2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 15.01.01 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Разработчик: Горбунов П. А., преподаватель ГАПОУ СКСПО.

РАССМОТРЕНА

на заседании ПЦК

Протокол № 1 от «31» 08 2016 г.

Председатель ПЦК Н.В. Стряпунина

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ       | 4         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ           | 10        |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10        |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (далее - ППКРС) разработана в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.05 Сварщик ручной частично механизированной сварки (наплавки).

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

дисциплина отдельно входит в учебный цикл, как факультативный.

### 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.

В результате овладения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК2 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.

ОК4 Осуществлять поиск информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач

ОК 5 Использовать информационно- коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 84 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 42 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                               | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 84          |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 42          |
| в том числе:                                     |             |
| практические занятия                             | 42          |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 42          |
| <i>Итоговая аттестация: в форме зачета</i>       |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.

| Наименование разделов и тем           | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)  | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------|--|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика.</b> | <b>2</b>   | <b>3</b>    | <b>4</b>         |
| <b>Тема 1.1.<br/>Легкая атлетика.</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>  | <b>7</b>    |                  |
|                                       | <b>Практические занятия</b>  |             |                  |
| 1                                     | Обучение и совершенствование технике СБУ. Обучение и совершенствование с высокого и низкого старта. Обучение и совершенствование технике бега на средние и длинные дистанции. Бег на дистанции. Бег на повороте, особенности кроссового бега в зависимости от рельефа местности. Бег Тренировка в беге на 2000-3000 м. Выполнение стартовых команд. Стартовый разбег, бег на дистанции и на финишном отрезке. Дыхание при беге. Тренировка в беге на 30-60-100-500. Прыжки. Обучение и совершенствование в технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определение толчковой ноги, особенности разбега, определение его длины и разметка. Прыжки с места толчком одной, махом другой. Прыжок «в шаге» и «согнув ноги», через планку на высоте 50-60 см. | <b>3</b>    | <b>1-2</b>       |
| 2                                     | Изучение отдельных фаз прыжка: толчок, полет, приземление. «Шаг» в полете и подтягивание толчковой ноги к маховой. Обучение и совершенствование в технике по прыжкам в высоту способом «перешагивание». Стоя боком к опоре высокие свободные махи прямой маховой ногой, то же с прыжком вверх. Установление угла и длины разбега, места отталкивания. Прыжок способом «перешагивание» с 3-5 беговых шагов. Движение маховой ногой и перенос толчков через планку и приземление.  | <b>2</b>    | <b>1-2</b>       |
| 3                                     | Совершенствование в технике бега на средние и короткие дистанции. Тренировка в кроссовом беге. Переменный и повторный бег на дистанции 500-600 м и 100-150 м. Бег с ускорением, кросс девушки на 500 м, юноши на 1000 м. Совершенствование в технике эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу, передача на месте, в движении шагом, при медленном беге, при быстром беге. Установление контрольной отметки передачи эстафеты в коридоре. Командный бег по кругу 4x100 м. Совершенствование в технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 беговых шагов. Прыжки в длину вышеуказанными способами на  | <b>2</b>    | <b>1-2</b>       |

результат.

**Самостоятельная работа:**

7

1. Бег на месте, темп быстрый. 1 мин.
2. Прыжки на месте: 40 на левой, 40 на правой, 40 на обеих ногах.
3. Лежа на спине, руки за головой, поднятие туловища. 15—20 раз.
4. Лежа на животе, руки за головой, поднятие туловища прогибаясь. 10—15 раз.
5. Водные процедуры.
6. Техника выполнения беговых упражнений.
7. Развитие скоростных качеств.
8. Развитие выносливости.
9. Развитие скоростно-силовых качеств.
10. Анализ техники бега на средние и длинные дистанции. Правила соревнований.
11. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
12. Тренировочный цикл в занятиях легкоатлетов.
13. Прыжки на месте: 15 на левой, 15 на правой.
14. Сидя на полу: 1-упор углом;  
2-упор углом, согнув ноги;  
3- упор углом;  
4 и. п. 6 раз.
15. Сидя на полу, руки за головой: 1-упор углом (держать 10—15 сек.);  
2 -и. п. 2 раза.
16. Лежа на животе, руки за головой, поднятие туловища прогибаясь. 10—15 раз.
17. Особенности методики занятий легкой атлетикой с женщинами.
18. Анализ техники бега на 100 м. Правила соревнований.
19. Воспитание волевых и моральных качеств легкоатлетов
20. Прыжки на месте: 20 на левой, 20 на правой.
21. Сидя на полу: 1-упор углом;

|   |  |   |          |            |
|---|--|---|----------|------------|
|   | <p>2-3-скрестные движения ног;<br/>4-и. п. 8 раз.</p> <p>22.Сидя на полу, ноги врозь: 1-3-наклоны вперед;<br/>4-и. п.</p> <p>23.Лежа на животе, руки за головой, поднятие туловища прогибаясь. 20-25 раз.</p> <p>24. Анализ техники бега на 3000 м. Правила соревнований</p> |   |          |            |
| <p><b>Раздел 2</b><br/><b>Тема 2.1.Лыжная подготовка.</b></p>   | <b>Содержание учебного материала:</b>  |   | <b>7</b> | <b>1-2</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   |          |            |
|   | 1  | В процессе занятий отрабатываются основные лыжные ходы: переменный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, коньковый, попеременный четырехшажный. Сдача нормативов   | <b>4</b> |            |
|   | 2  | Переход с попеременных ходов на одновременные . Сдача нормативов  | <b>3</b> |            |
|   | <b>Самостоятельная работа:</b>   |   | <b>7</b> |            |
| <p>1. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p>2. Классификация лыж. Выбор лыж. Способы установки креплений на лыжах.</p> <p>3. Лыжные мази и смазка лыж.</p> <p>4. Лыжные палки, их разновидности и выбор.</p> <p>5. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ними.</p> <p>6. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке.</p> <p>7. Способы передвижения на лыжах.</p> |  |   |          |            |
| <p><b>Раздел 3</b><br/><b>Тема 3.1</b><br/><b>Спортивные игры(волейбол)</b></p>   | <b>Содержание учебного материала:</b>  |   | <b>7</b> | <b>1-2</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   |          |            |
|   | 1  | Стойка волейболиста, перемещение приставными и двойными шагами, прыжком, сочетания бега и прыжков изученными способами и внезапные остановки по сигналу. Отработка резких приседаний и выпадов в различных направлениях. Подачи мяча (верхние и нижние, прямые и боковые, вверх и за голову). Прием и передача мяча снизу, сверху, слабо и сильно летящего.Нападающий удар по прямой и с обводной блока, страховка при блокировании. Ознакомление с системами нападения и защиты. Учебные игры с использованием изученных технических приемов. Правила игры, практика | <b>4</b> |            |

|   |   |  |   |            |
|---|---|--|---|------------|
|   |   | судейства. Зачетные нормативы по технике выполнения основных элементов игры.   |   |            |
|   | 2   | Закрепление и совершенствование навыков и технических приемов полученных ранее. Тактические хитрости подачи на слабо играющего игрока, направление мяча в незащищенную зону скидки и т.д. Зачетные нормативы по технике выполнения основных элементов игры.  | 3 |            |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   |  | 7 |            |
|   | 1.Зарождение игры и ее развитие.<br>2.Техника игры.<br>3.Изменение техники и тактики игры под влиянием правил.<br>4.Современные тенденции развития игры.<br>5. Факторы и причины травматизма в процессе спортивной деятельности.<br>6. Классификация технических приемов.<br>7. Техника нападения, техника защиты.<br>8 Взаимосвязь техники нападения и защиты. |  |   |            |
| <b>Тема3.2 Спортивные игры(баскетбол)</b> | <b>Содержание учебного материала:</b>   |  | 7 | <b>1-2</b> |
|   | <b>Практические занятия</b>   |  |   |            |
|   | 1   | Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока по площадке приставными шагами и бегом с изменением направления и скорости. Прыжки и повороты. Ловля мяча на уровне груди, пояса, над головой, на уровне ног, на месте и в движении. Передачи мяча от груди двумя руками, от плеча одной рукой. Выполнение передач, различных по расстоянию, направлению и скорости. Ведение мяча правой и левой рукой, на месте, шагом и бегом с изменением скорости, угла отскока мяча и направления движения. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди, сверху, с места в движении, в прыжке с коротких и средних дистанций. Умение выполнять двойной шаг с исполнением броска по корзине. Техника и тактика игры в нападении и в защите, игра по упрощенным правилам. Сдачи контрольных нормативов. | 5 |            |
|   | 2   | Изучение простейших тактических схем игры. Комбинация с заслонами. Учебные игры по упрощенным правилам. Сдача контрольных нормативов.  | 2 |            |
|   | <b>Самостоятельная работа</b>   |  | 7 | 2          |



|  |   |   |            |
|--|---|---|------------|
|  | 1.Зарождение игры и ее развитие. Первые правила игры.<br>3.Техника игры.<br>4.Изменение техники и тактики игры под влиянием правил.<br>5.Современные тенденции развития игры.<br>6. Факторы и причины травматизма в процессе спортивной деятельности.<br>7. Физическая подготовка баскетболистов. |   |            |
| <b>Тема 3.3.Гимнастика</b>   | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>7</b>  | <b>1-2</b> |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   |            |
|  | 1   | На занятиях гимнастикой применяются строевые упражнения. Понятия о строе, шеренге, рядах, фронтах, флангах, интервалах, дистанциях, направляющих, замыкающих. Предварительная и исполнительная команда. Сдача нормативов. | <b>3</b>   |
|  | 2   | Опорные прыжки. Высота снаряда (115-120 см). Козел опорный прыжок ноги врозь. Козел в ширину, ноги вместе. Сдача контрольных нормативов.  | <b>2</b>   |
|  | 3   | Акробатика. Кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Стойка на лопатках, голове. Мост из положения «лежа», переворот в сторону . Сдача нормативов.  | <b>2</b>   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>   |   | <b>7</b>   |
| 1.Утренняя гимнастика.<br>2. Закаливание.<br>3 Комплекс упражнений для развития гибкости.<br>4.Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой.<br>5. Комбинация из изученных элементов.<br>6. Прыжки на скакалке. |   |   |            |
| <b>Тема 3.4. Футбол</b>  | <b>Содержание учебного материала:</b>   | <b>7</b>  | <b>1-2</b> |
|  | <b>Практические занятия</b>   |   |            |
|  | 1   | Удар по летящему мячу средней частью подъема. Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча. Обманные движения. Техника игры вратаря. Тактика нападения. Тактика защиты.                    | <b>6</b>   |
|  | <b>Самостоятельная работа:</b>  |   | <b>7</b>   |
| 2  | Игры в футбол, баскетбол и волейбол.  |   |            |
|  | Итоговое занятие .Зачет   | <b>1</b>  |            |
| <b>Всего</b>   |   | <b>84</b>   |            |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, спортивной площадки.

##### Оборудование спортивного зала:

1. Спортивный инвентарь для занятий по волейболу.
2. Спортивный инвентарь для занятий по футболу.
3. Спортивный инвентарь для занятий по баскетболу.
4. Спортивный инвентарь для занятий гимнастикой.
5. Спортивный инвентарь для лыжной подготовки.
6. Спортивный инвентарь для занятий акробатикой.
7. Спортивные тренажеры.

##### Оборудование учебного кабинета:

1. посадочные места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя;
3. аудиторная доска для письма.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» учебник.-М., 2014

##### Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М. 2013.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2011.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.

##### Интернет ресурсы:

1. [www.fcior.ru](http://www.fcior.ru)

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов, бесед, спортивных игр, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)  | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                     |
|--|--|
| <p><b><u>должен уметь:</u></b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b><u>должен знать:</u></b></p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни.</p> | <p>Практические работы</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p> <p>Самостоятельная работа</p> |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся формирование общих и профессиональных компетенций.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии проявлять к ней устойчивый интерес.<br>ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством | - беседа;<br><br>- спортивные игры                    |
| ОК2 Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определённых руководителем.  |   |
| ОК 3 Анализировать рабочую ситуацию осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.   |   |
| ОК4 Осуществлять поиск информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач   |   |
| ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности  |   |
| ОК 6 Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством   |   |

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается аттестацией, которая проводится в форме зачета.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.