

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ директора техникума
от 18.05.2022 г. № 92

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Профессиональный учебный цикл
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии 15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ*

2022г.

ОДОБРЕНО

ЦК специальности

15.02.08 Технология машиностроения,

профессий

15.01.23 Наладчик станков и оборудования в механообработке,

15.01.25 Станочник (металлообработка),

15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ,

15.01.32 Оператор станков с программным управлением,

15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением;

15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением

Председатель  Е.В. Гордеева
«18» мая 2022 г.

Составитель: Намнясов В.Г., преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова».

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии *151903.01 Контролер станочных и слесарных работ*, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 02.08.2013г. №818.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии *15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ* в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6-8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9-10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины - является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ, разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

В результате освоения раздела 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.

Формируемые компетенции:

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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа;
самостоятельной работы обучающегося 34 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	68
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	30
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	Не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	34
в том числе:	
Подготовка докладов Выполнение упражнений Метание различных предметов, скакалка, темповые подскоки, быстрые наклоны, бег по наклонной дорожке. Ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице, растирание и разминание пальцев руки и запястья, бег по ограниченной опоре. Бег по ограниченной опоре, растирание и разминание пальцев рук и запястья, ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице.	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1 1. Теоретические сведения.(часть 1)	Содержание учебного материала		
	1. Спорт в физическом воспитании 2. Физические способности человека и их развитие	2	1
Раздел 2 Легкая атлетика	Практические занятия №: Совершенствование техники бега на короткие дистанции (эстафета 4x100, совершенствование) Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники прыжка в длину Совершенствование техники прыжка в высоту Прием учебных нормативов	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Метание различных предметов, скакалка, темповые подскоки, быстрые наклоны, бег по наклонной дорожке. Подготовка докладов	10	
Раздел 3 Гимнастика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия №: Упражнения на брусьях (совершенствование) девушки Опорный прыжок (совершенствование).Акробатика Упражнение на низкой перекладине. Подтягивание	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице, растирание и разминание пальцев руки и запястья, бег по ограниченной опоре.	10	
Раздел 4 Волейбол	Содержание учебного материала		
	Практические занятия: Волейбол. Техника игры в волейбол в нападении (совершенствование). Техника игры в защите (совершенствование) Тактика игры в нападении и защите (совершенствование) Прием учебных нормативов	8	
Раздел 5 Баскетбол	Содержание учебного материала Техника игры в нападении (совершенствование) Техника игры в защите (совершенствование) Прием учебных нормативов	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег по ограниченной опоре, растирание и разминание пальцев рук и запястья, ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице.	14	
	Дифференцированный зачет	1	
	ИТОГО:	68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелкового тира или место для стрельбы.**

Оборудование спортивного зала:

- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- скакалки;
- шведская лестница;
- гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала:

- перекладина;
- брусья;
- гимнастический козел;
- гимнастический мостик;
- гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала:

- станок для мышц верхнего плечевого пояса;
- штанга;
- помост;
- гири;
- тренажер для ног;
- гантели;
- зеркало.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2010.
2. Физическая культура: учеб. пособие / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич и др. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

Дополнительные источники:

3. Гимнастика: Учебник / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2010.

6. Бишаев А.А. Физическая культура, учебник, М., «Академия», 2010г.

http://window/edu/ru/window_catalog/pgf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

http://www.book-ua.org/FILEX/teztbooks/1_03_2008/tb0104.htm

http://www.miem.edu.ru/files/01_03_07/otchet.doc

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, опроса, тестирования

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
<i>Умения:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Учебный диалог
	Проведение внутри техникума спортивных мероприятий.
<i>Знания:</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Учебный диалог
	Тестирование
	Практическое занятие.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	