



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
15.01.25 Станочник (металлообработка)*

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией

общепрофессиональных дисциплин

Председатель  Г.В. Муракова

«~~17~~» 04 2020 г.

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

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта начального профессионального образования по профессии 15.01.25 Станочник (металлообработка), утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «2» августа 2013 г. № 822.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной профессиональной образовательной программы по профессии 15.01.25 Станочник (металлообработка), в соответствии с требованиями ФГОС.

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 15.01.25 Станочник (металлообработка), разработанной в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

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.

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)	64
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 зачета, дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 «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. Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека. 2. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека	2	1
Раздел 2 Атлетическая гимнастика	Практические занятия №: 1 Меры безопасности при выполнении на снарядах. 2.ражнения для пресса. 3. Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой. 4.Повороты туловища с палкой на плечах, сидя. 5. Упражнения для мышц груди. (жим штанги) 6. Жим штанги, лежа на наклонной скамье. 7. Упражнения с гантелями. 8.Упражнения на бицепс. 9.Сгибание руки с гантелями, сидя на скамье. 10. Упражнение на трицепс. 11.Упражнение со штангой. 12.Упражнения для мышц спины. 13.Тяга штанги.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Метание различных предметов, скакалка, темповые подскоки, быстрые наклоны, бег по наклонной дорожке. Подготовка докладов	10	
	Содержание учебного материала		
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (часть 1)	Практические занятия №: 14. Упражнения на общую выносливость. 15. Упражнение для общей ловкости. 16. Упражнение на координацию. 17.Упражнение для ловкости пальцев. 18.Упражнение для ловкости рук. 19.Упражнение для развития точности движений. 20.Упражнение для управления мышц спины. 21.Упражнение для мышц стопы. 22.Упражнение для быстроты движений. 23. Упражнения для развития быстроты реакции. 24.Упражнения на гибкость. 25. Упражнение для обеспечения устойчивости стояния в вертикальном положении. 26.Упражнения на равновесие. 27.Подвижные игры и эстафеты. 28. Упражнения для развития устойчивости к выполнению вынужденных работ. 29.Упражнение на равновесие. 30.Упражнение комбинированного воздействия.	10	

	31.Воспитание устойчивости к низким и высоким температурам. 32.Упражнения для развития внимания.		
	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	Содержание учебного материала		
Теоретические сведения (часть 2)	Физические способности человека и их развитие.	2	1
Раздел 5	Содержание учебного материала		
Профессионально-прикладная физическая подготовка (часть 2)	Практические занятия: 33. Упражнение на реакцию. 34.Упражнения для развития внимания 35. Подвижные игры и эстафеты. 36.Скоростно-силовые упражнения. 37. Упражнения на выносливость. 38. Упражнения на тренажерах. 39. Упражнения для общей ловкости 40.Упражнения для мышц спины. 41.Упражнение на равновесие. 42. Подвижные игры и эстафеты. 43.Упражнение комбинированного воздействия. 44.Упражнения для развития устойчивости.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег по ограниченной опоре, растирание и разминание пальцев рук и запястья, ходьба, прыжки в глубину, лазание по вертикальной лестнице.	14	
	ИТОГО:	64	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала.

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. Решетников Н.В. Физическая культура, учебник, М., «Академия», 2011г.

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	