**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«КЕРЧЕНСКИЙ МОРСКОЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ****Зам. директора по УПР****ГБП ОУ РК «КМТК»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Масленников** **«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01 Физическая культура**

**по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

(на базе среднего общего образования)

Керчь

**2018**

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым «Керченский морской технический колледж»

**Разработчик:**

Чухрий Валентина Васильевна, преподаватель ГБП ОУ РК «КМТК»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании

МО преподавателей БЖ, ОБЖ, физической культуры

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель МЦК\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Чухрий

Программа рекомендована к утверждению на заседании

Методического совета ГБП ОУ РК «КМТК»

Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Н. Сайко

«Согласовано»

Зам. директора по УР ГБП ОУ РК «КМТК»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Жигилий

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
 | 5 |
| 1. **условия реализации программы учебной дисциплины**
 | 8 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины**
 | 9 |
| 1. **лист изменений, дополнений**
 | 10 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.01 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 15.01.05. «Сварщик (электросварочные и газосварочные работы) позволяет определить уровень усвоения выпускниками ГБПОУ РК «КМТК» умений и знаний по учебной дисциплине ФК.01«Физическая культура», обеспечивающих формирование у них общих компетенций:

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

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 4. 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.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит раздел Физическая культура.

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

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины студент должен **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 **48**  часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **32** часа;

самостоятельной работы обучающегося **16 часов**.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **48** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  |  **32** |
| в том числе: |  |
|  теоретические | **2** |
|  практические занятия |  **30** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **16** |
| ***Итоговая аттестация*** *в форме дифференциального зачета*  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1. Теоретические основы физической культуры** | **3** |  |
| **Тема 1.1.**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента | 1 | Основные понятия данной темы: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | 1,2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу1 «Теоретические основы физической культуры» | **1** |  |
|  **Раздел 2. Лёгкая атлетика**  | **12** |
| **Тема 2.1** Бег на короткие дистанции | **Практические занятия** | **4** |
| 1 |  ИОТ №062 .Бег 30м.,60м. | 1 |
| 2 | Бег30м. 60м..-зачёт | 1 |
| 3 |  Бег 500м. | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с места | 1 |
| **Тема 2.2** Бег на длинные дистанции | **Практические занятия** | **4** |
| 1 | Бег 2000м. | 1 |
| 2 | Бег по пересечённой местности | 1 |
| 3 | Бег 2км - зачёт | 1 |
| 4 |  Бег3км. | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Составление и выполнение комплексов упражнений по разделу 2. «Легкая атлетика». Комплекс ОРУ, ГТО Оздоровительный бег, ходьба до 2км, ег по пересеченной местности. | **4** |
| **Раздел 3. Гимнастика** | **12** |
| Тема3.1Упражнения на перекладине | **Практические занятия** | **4** |
| 1 | ИОТ №063  | 1 |
| 2 |  Упражнения на перекладине | 1 |
| 3 |  Висы, подтягивание | 1 |
| 4 |  Подтягивание зачёт | 1 |
| **Тема 3.2.**Упражнения с предметами | **Практические занятия** | **4** |
| 1 | Круговая тренировка в тренажёрном зале | 1 |
| 2 | Жим гири 16кг. | 1 |
| 3 | Отжимание-зачёт | 1 |
| 4 |  Круговая тренировка | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Подтягивание 4р. 8п., отжимание 10р., 8п. Написание рефератов: 1. Алкоголь и последствия его употребления. (Социальные проблемы человека, страдающего алкогольной зависимостью, болезни, возникающие вследствие употребления алкоголя.) | **4** |
| **Раздел 4 Волейбол** | **14** |
| Тема4.1 Подачи мяча | **Практические занятия** | **4** |
| 1 |  ИОТ№61 Учебная игра  | 1 |
| 2 | Совершенствование подач | 1 |
|  3 | Подачи мяча снизу | 1 |
| 4 |  Подачи мяча сверху | 1 |
| **Практические занятия** | **5** |
| Тема 4.2 Передачи мяча |  1 | Совершенствование передач мяча  | 1 |
|  2 |  Контрольный норматив – передачи мяча | 1 |
| 3 |  Учебная игра | 1 |
| 4 |  Техника игры в защите | 1 |
| 5 | Техника игры в нападении | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 5. « Волейбол». Составление и выполнение комплексов упражнений по разделу 5. «Волейбол». Написание рефератов: 1. Основы здорового образа жизни. (Основные понятия данной темы: здоровье, образ жизни, дееспособность, трудоспособность, самооценка). | **5** |
| **Раздел 5.Баскетбол** | **7** |
| Тема5.1 Передачи мяча, штрафные броски | **Практические занятия** | **5** |
| 1 |  Техника безопасности на занятиях баскетболом. ИОТ  | 1 |
| 2 | Совершенствование техники передач мяча | 1 |
| 3 |  Штрафной бросок-зачёт | 1 |
| 4 | Прыжки через скакалку за 1мин | 1 |
| 5 |  Дифференцированный зачёт | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Выполнение домашних заданий по разделу 4. « Баскетбол». Написание рефератов: 1. Основы физической и спортивной подготовки. (Основные понятия данной темы: общая и специальная физическая подготовка, двигательные умения и навыки, объем и интенсивность занятий) | **2** |
|  **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **32** |
|  **Самостоятельная работа (Всего)**  | **16** |
|  **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **48** |  |

**3. условия реализации программы дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивные и тренажёрные комплексы;

- спортивный зал;

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

-

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные и баскетбольные, волейбольная сетка, баскетбольные щиты и кольца, гимнастические маты, брусья параллельные, перекладина гимнастическая, гимнастические скамейки, учебные гранаты, столы теннисные.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Дополнительные источники:**

1. Пехлецкий, Н.Н. Физическая культура для средних специальных учебных заведений: примерная программа / Н.Н. Пехлецкий, Г.И. Погодин, В.Г. Щербаков, Р.Л. Полтиевич. – М., 2003.

2. Пузырь, Ю.П. Примерная комплексная программа и методические рекомендации по предмету «Физическая культура» для учащихся профессиональных училищ / Ю.П. Пузырь, И.П. Залетаев и др. – М.: Школьная книга, 2003.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2000.

5. Журнал «Физкультура и спорт». ФиС: Золотая библиотека здоровья [Электронный ресурс] // Режим доступа: URL: <http://www.fismag.ru> от 20.12. 2009.

6. Барчуков, И.Г. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебн. для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы СПО / И. С. Барчуков. М.: КноРус , 2011.

7. Григорьев, О.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки: учеб.пособ. / Григорьев О.А. – М.: Еврошкола, 2010.

**4.Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**  |
| **Умения:**- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья - достижения жизненных и профессиональных целей | Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов.***Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО*** |
| **Знания:**- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФПИтоговый контроль педагога в форме оценки за дифференцированный зачет |

5**.ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ, ДОПОЛНЕНИЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата внесения изменении, дополнений  | Номер листа/раздела рабочей программы | Краткое содержание изменения | Основания для внесения изменений | Подпись лица, которое вносит изменения |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |