



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АСТРАХАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АРХИТЕКТУРНО - СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

КОЛЛЕДЖ ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО ХОЗЯЙСТВА АГАСУ

наименование структурного подразделения СПО АГАСУ

КОЛЛЕДЖ ЖКХ АГАСУ

сокращенное наименование структурного подразделения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

(индекс, название дисциплины)

среднего профессионального образования


15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки)»

(код и наименование специальности)

Квалификация «Сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым
электродом, Газосварщик»

ОДОБРЕНА
цикловой методической
комиссией технического
цикла

название цикла
Протокол № 1
от « 30 » августа 2019 г.

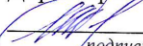
Председатель цикловой
комиссии 

О.В. Рябицев
И.О. Фамилия

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
КЖКХ АГАСУ

Протокол № 1
от « 30 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КЖКХ:


подпись

Е.Ю. Ибатуллина
И.О. Фамилия
« 31 » августа 2019 г.

Составитель: преподаватель Ядрина Е.Н.


подпись

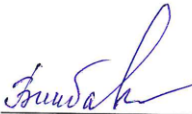
Рабочая программа разработана
на основе ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично
механизированной сварки (наплавки))

(код и наименование специальности)
учебного плана 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
(код и наименование специальности)

на 2019 г.н.

с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины/учебной
дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных
организаций

Согласовано:
Методист КЖКХ АГАСУ


подпись

/ И.В. Бикбаева /
И.О. Фамилия

Заведующий библиотекой


подпись

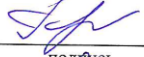
/ Н.П. Герасимова /
И.О. Фамилия

Заместитель директора по ПР


подпись


/ Р.Г. Муляминова /
И.О. Фамилия

Заместитель директора по УР


подпись

/ Е.В. Голамидова /
И.О. Фамилия

Специалист УМО СПО


подпись

/ /
И.О. Фамилия

Рецензент

Генеральный директор
ЗАО «Завод ЖБК-2»


подпись

/ Е.Н. Красновская /
И.О. Фамилия

Принято УМО СПО:

Начальник УМО СПО


подпись

/ С.Н. Кононова /
И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))». Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК2, ОК3, ОК5, ОК6, ОК9.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
ОК 2.	Совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений	Владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека
ОК 3.	Способность следовать социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, придерживаться здорового образа жизни.	Владеть знаниями и навыками здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья.
ОК 4.	Осознанно относиться к здоровью, использовать различные системы физических упражнений как условие формирования здорового образа жизни.	Владеть знаниями о влиянии вредных привычек на здоровье человека, уметь использовать средства биоправления как способа отказа от них.
ОК 5.	Уметь самостоятельно совершенствовать основные	Владеть средствами освоения основных двигательных

	физические качества, формировать психические качества в процессе физического воспитания.	действий
ОК 6.	Уметь самостоятельно выбирать виды спорта или систему физических упражнений для укрепления здоровья.	Владеть основами общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания и спортивной тренировки.
ОК 7.	Осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма.	Владеть знаниями основ профессионально - прикладной физической подготовки, основами методики самостоятельных занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	60
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия (если имеются)	36
лабораторные занятия (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
Консультация (если имеются)	учебным планом не предусмотрены
самостоятельная работа (если имеются)	20
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Раздел 1.		14		
Тема 1.1. Лекция	Инструктаж по технике безопасности	2		
Тема 1.2. Гимнастика с элементами акробатики	Содержание учебного материала			
	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	ОК1	
	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1		ОК5
	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		ОК7
	Сдача контрольного норматива – юноши подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девушки).	1		ОК5
	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девушки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение	1		ОК5

	гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	OK5
	Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (юноши). Прыжок ноги врозь (девушки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	OK5
	Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	OK5
	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	1	OK5
	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	OK5
	Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1	OK5
	Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1	OK5
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала	14	
	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	2	OK5
	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	OK7
	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	2	OK7
	Сдача контрольного норматива – техника учебная игры в волейбол.	1	OK7

Раздел 2.		12	
Тема 2.1. Баскетбол	Техника ведения и бросок мяча в кольцо. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.	2	OK5
	Штрафной бросок. Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	2	OK7 OK5
	Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	2	OK7 OK5
	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.	2	OK7 OK5
	Повторение защитных действий. Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	2	OK7 OK5
	Совершенствование передачи мяча. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	2	OK7 OK5
	Сдача учебных нормативов по баскетболу. Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.	1	OK7
Тема 2.1. Лекция	Содержание учебного материала		
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	OK7
Всего:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса.

№ п/п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Спортивный зал; 414000, Астраханская области, г. Астрахань, ул. Набережная 1 мая 117, этаж 3, помещение 30 414024, Астраханская области, г. Астрахань, Богдана Хмельницкого 9 к3, этаж 2	Теннисный стол – 1 шведская стенка – 4 скамейка гимнастическая – 4 гимнастические маты – 4 скакалка – 10 баскетбольные мячи – 5 футбольные мячи – 5 волейбольные мячи – 5 сетка волейбольная – 1 шт. щит баскетбольный – 2 шт. ворота футбольные – 2 шт. гантели разборочные (комплект) – 2 граната учебная – 7 мяч волейбольный – 8 ракетка для настольного тенниса - 3 штанга (комплект) - 3 канат – 2 стенды-4

3.2.Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. -255с.

Интернет-ресурсы

1. biblioclub.ru
2. www.gto.ru
3. www.olympic.ru

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред.от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413».

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з)