ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БАШКИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ СВАРОЧНО-МОНТАЖНОГО И ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уфа –2021

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **4**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **5**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **8**

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9

2022 г.

Рабочая программа общепрофессиональной учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

Организация-разработчик: ГБПОУ Башкирский колледж сварочно-монтажного и промышленного производства

Разработчик:

Нальгиев Зубейер Мусаевич, руководитель физвоспитания ГБПОУ Башкирский колледж сварочно-монтажного и промышленного производства

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 13.01.10. **Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования**

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

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.

Формируемые ОК.

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. Планируемые личностные результаты в ходе образовательной программы.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от

алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 13 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.

ЛР 14 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

ЛР 17 Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации.

ЛР 18 Принимающий цели и задачи научно-технологического, экономического, информационного и социокультурного развития России, готовый работать на их достижение.

ЛР 19 Управляющий собственным профессиональным развитием, рефлексивно оценивающий собственный жизненный опыт, критерии личной успешности, признающий ценность непрерывного образования.

ЛР 20 Способный генерировать новые идеи для решения задач цифровой экономики, перестраивать сложившиеся способы решения задач, выдвигать альтернативные варианты действий с целью выработки новых оптимальных алгоритмов; позиционирующий себя в сети как результативный и привлекательный участник трудовых отношений.

ЛР 21 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объём часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

ние тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Об ча
	2	
	Содержание учебного материала	*1*
еская	*Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.*	
	Легкая атлетика	
	Содержание учебного материала	
нции и ции	*Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х1 Ом. техника разгона, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100, 250,500 метров и челночном беге. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.*	
	Практические занятия *Совершенствование техники челночного бега 3х10м.* *Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. Обучение техники высокого старта, стартовый разгон. Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции. Развитие физических качеств в беге.* *Развитие скоростной выносливости в беге.* *Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции*	
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	
	Содержание учебного материала	
	Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики.	
	Практические занятия *Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.)* *Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на. перекладине.*	
	Самостоятельная работа обучающихся *«Техника выполнения силовых упражнений»*	

Раздел 3.	Спортивные игры
Тема 5.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защит мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.
	Практические занятия Совершенствование техники ведения и передачи мяча Совершенствован Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в б тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол. Сов комбинаций из изученных элементов техники баскетбола.
Тема 5.2, Волейбол	**Содержание учебного материала**
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача впере
	Практические занятия Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейб комбинаций из изученных элементов техники волейбола.
	Аттестация в форме дифференцированного зачета

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

ению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование спортив

ного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Блеер А Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2015г.
- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Под. Учеб, заведений. - М: Издательский центр «Академия», 2015. - 348с.

Дополнительные источники:

1. www.wmdow.edu.ru
2. www.mgau.ru
3. www.kn.kture.kharkov/ua
4. www.miem.edu.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутриколеджных спортивных мероприятий
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Практические занятия, выполнение обучающимися индивидуальных заданий