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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Уфа –2021

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

08.01.07 Мастер общестроительных работ

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

Разработчик:
Нальгиев Зубейер Мусаевич, руководитель физического воспитания 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 08.01.07 **Мастер общестроительных работ**

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 . 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»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень присвоения
1	**2**	*3*	*4*
Тема 1.1. Физическая культура в ПУ	**Содержание учебного материала**	*1*	
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.	*4*	*1*
Раздел *1.*	**Легкая атлетика**		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**		
	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.	*4*	*2*
	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*	*10*	
Раздел 2.	**Профессионально-прикладная физическая подготовка**		
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	**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.	*12*	*2*
	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.*	*10*	
	Самостоятельная работа обучающихся *«Техника выполнения силовых упражнений»*	*40*	

Раздел 3.	Спортивные игры	Объем часов	Уровень присвоения
Тема 5.1. Баскетбол	**Содержание учебного материала**	**6**	2
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.		
	Практические занятия Совершенствование техники ведения и передачи мяча Совершенствование техники бросков по кольцу Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол. Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола.	5	
Тема 5.2, Волейбол	**Содержание учебного материала**	**1**	
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.		2
	Практические занятия Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол. Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола.	2	
	Всего:	**80**	
	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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование спортивного 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 внутри колледжных 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