

Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики
«Цивильский аграрно-технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОП.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Согласована
зам. директора по учебно-
методической работе
 Н.Ю. Александрова
«01» сентября 2018 г.

Утверждена
приказом директора Цивильского
аграрно-технологического техникума
Минобразования Чувашии
№ 254-ОД «01» сентября 2018 г.

Одобрена учебно-методической комиссией
общих гуманитарных и социальных дисциплин
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.
Председатель УМК  А.П. Фирсова

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) (утверждена приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 января 2016 года № 50)

Организация-разработчик: Цивильский аграрно-технологический техникум
Минобразования Чувашии

СОДЕРЖАНИЕ:

	стр.
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

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 федеральным компонентом государственного образовательного стандарта. Рабочая программа реализуется по профессии 150105 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 288 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки 96 час;
самостоятельной работы 96 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	288
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	192
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	96
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		86	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Практическое занятие - Развитие легкой атлетики в системе физвоспитания, Предупреждение травм. Техника бега. Бег по пересеченной местности от 1 до 3 км. - Высокий и низкий старт, стартовый разбег, финиширование, бег на 100, 200, 400 метров в условиях соревнований. - Кросс: юноши 1000м, 3000м; девушки 500м, 1000м. Техника бега. Выполнение нормативов. - Эстафетный бег 4х100 м и 4х400 м. бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши). Самостоятельная работа: Повторить имитационные упражнения, ОРУ, низкий старт, высокий старт, специальные беговые упражнения. Пробегка дистанции 1000-3000 метров в домашних условиях. Бег по пересеченной местности. Техника бега. Подготовка к выполнению нормативов.	16	
Тема 1.2. Прыжок в длину с разбега	Практическое занятие: - Техники прыжка : разбег, отталкивание, полет приземление. - Специальные упражнения для прыжков в длину, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». - Выполнение нормативов. Самостоятельная работа: Повторение техники прыжка в длину с разбега, разбег, отталкивание, полет, приземление, выполнение специальных упражнений для прыжков в длину.	15	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: - Техника метания: держание, разбег, бросковые шаги, выпуск снаряда, остановка после броска. - Метание гранаты 700г(юноши). Выполнение нормативов Самостоятельная работа: Повторение техники метания. Держание , разбег, выполнять бросковые шаги, имитировать выпуск снаряда, остановка после броска.	12	2
Раздел 2. Лыжная подготовка		58	
Тема 2.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах	Практическое занятие: - Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. - Выполнение команд «Ровнясь», «Смирно», « Направо», «Налево», «Кругом». - Повороты на месте переступания, махом, прыжком. Прохождение дистанции 2 км. .Первая помощь при травмах и обморожениях. Самостоятельная работа: Читать литературу по лыжному спорту, выполнить реферат на тему: « Олимпийские чемпионы». Совершенствование лыжных ходов, строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повторить пройденные упражнения.	9	2
		9	

Тема 2.2. Элементы техники лыжных ходов	Практическое занятие: 1.«Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и спусков . Прохождение дистанции 3 км.» 2.«Техника лыжных ходов: одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный; попеременный двухшажный, четырехшажный ход, коньковый ход. Прохождение дистанции коньковым ходом.. 3.«Техника преодоления подъемов: ступающим, скользящим шагом, «полуделочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции свободным стилем. 4.«Техника преодоления спусков: основной, высокой, низкой стойкой. Техника торможения: упором одной и двумя лыжами. Техника поворота: «Переступанием», «углом». Прохождение дистанции 2 км. 5. « Прохождение отрезка на скорость юноши до 150 м, девушки до 100м и от 50 до 500 м.» 6.« Подготовка к выполнению нормативов на 5км юношей и 3 км девушки с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжника.	10	2
	Самостоятельна работа: Повторение лыжных ходов, преодолении подъемов, преодоление спусков, торможении: упором одной и двумя лыжами. Повороты: «Переступанием», «Углом». Прохождение отрезков свободным ходом. Самостоятельное прохождение дистанции на выносливость.	10	
	Практическое занятие: 1.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). 2.Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 3.Прохождение дистанции свободным ходом. 4.Освоение элементов тактики в лыжных гонках.	10	2
	Самостоятельна работа: выполнение реферата по теме «Лыжный спорт», изучение правил соревнований, пер- вой помощи при травмах и обморожениях. Участие на традиционной «Лыжне России».	10	
		48	
Раздел 3. Гимнастика			
Тема3.1. Строевые упражнения	Практическое занятие: 1.Перестроение в одну и две шеренги; через центр в движении; в колонну по два, по три. 2.Повороты на месте и в движении. 3.Размыкание и смыкание.	6	2
Тема3.2. Упражнения на перекладине	Практическое занятие: 1.Подтягивания, размахивание в висе, поднос прямых ног к перекладине, подъем переворотом, выход спиной являются вистипулярной устойчивостью.	8	2
Тема3.3. Упражнения на брусках	Практическое занятие: 1.Упоры на руках, предплечьях. 2.Кувырок из седа ноги врозь. 3.Сгибание и разгибание рук в упоре. 4.Соскоки: махом вперед, махом назад. 5.Данное упражнение является повышенное требование к силе, особенно к плечевому поясу, статистической выносливости в профессии.	4	2

Тема 3.4. Опорные прыжки. Упражнения для коррекции зрения	Практическое занятие: 1. Козел в ширину и длину (h=120см) прыжок, согнув ноги, ноги врозь. 2. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, комплекс упражнений для коррекции зрения.	6	2
	Самостоятельная работа: повторить акробатические упражнения и прыжки. Упражнения в чередовании на-пряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры у гимнастической стенки на спортивной площадке. Угол в висе. Перестроение: в одну и две шеренги; в колонну по одному, по два. Повороты на месте и в движении. Размыкания и смыкания, разведения и сведения. В домашних условиях упражнения для коррекции зрения. Выполнение имитационных упражнений. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	24	2
Раздел 4. Спортивные игры		60	
Тема 4.1. Волейбол.	Практическое занятие: 1. Исходное положение (стойки) . 2. Перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападающим и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование. 3. Формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости. Тактика нападения, тактика защиты. 4. Правила игры. 5. Техника безопасности игры. 6. Игра по упрощенным правилам волейбола. 7. Игра по правилам. Воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Самостоятельная работа: Читать литературу по волейболу, повторить имитационные упражнения и прыжки. Дворовая игра волейбол по упрощенным правилам.	10	2
Тема 4.2. Баскетбол	Практическое занятие: 1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) 2. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. 3. Тактика нападения, тактика защиты. 4. Правила игры. 5. Техника безопасности игры. 6. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 7. Игра по правилам. Самостоятельная работа: выполнение реферата по теме «Баскетбол», повторить имитационные упражнения и прыжки. Дворовая игра баскетбола по упрощенным правилам (3х3), стрит-бол.	10	2
Тема 4.3. Футбол.	Практическое занятие: 1. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке 2. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. 3. Техника игры вратаря.	10	

	4. Тактика защиты Тактика нападения.		
	Самостоятельная работа: выполнение реферата по теме «Футбол». Изучение правил игры. повторить имитационные упражнения и прыжки. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров на спортивной площадке.	10	
Раздел 5. Виды спорта по выбору			
Атлетическая гимнастика		36	
Тема 5. 1. Метод повторных и максимальных усилий.	Практическое занятие: 1. Определение величины отягощения по повторений в одном подходе. 2. Упражнения выявления сопротивления, создаваемых за счет массы предметов (гантелями, гирей, штангой). 3. Сопровождение упругих предметов (резиновые амортизаторы, жгуты, пружинные эспандеры) 4. Упражнения с отягощением равным массе собственного тела(подтягивание на перекладине оттягивание в упоре на брусьях).	9	2
Тема 5.2. Занятия с использованием тренажеров	Практическое занятие: 1. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. 2. Тренировки в зависимости от массы тела занимающегося (абсолютная и относительная сила). 3. Занятия с использованием средств атлетической гимнастики подготовки (разминка), основной и заключительной частей.	9	
	Самостоятельная работа: Занятие атлетической гимнастикой в тренажерном зале со страховкой. Выполнение реферата на тему: «Цикл тренировок в тренажерном зале»	18	
	Итого:	288	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони лыжный инвентарь, стойки и планки для прыжков в высоту).

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. – М.: Академия, 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. – М.: Академия, 2012.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. – М.: Академия, 2010.

Дополнительные источники:

1. Хрушев С.В., Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов./ С.В. Хрушев - М.: Издательский центр «Академия» 2009г.
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учеб. пособия для студентов / Н.В. Решетников .- М.: Издательский центр «Академия» 2009г.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: [http: /minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru)
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: [http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru).
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web:www.olimpic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web:<http://goup32441.narod.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели результативности	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3
Уметь:		
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Текущий контроль Нормы ГТО Практическое выполнение упражнений Устный опрос Тестирование
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации;	
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	преодолеывает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	
Знать:		
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	укрепляет здоровье, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; ведет здоровый образ жизни;	промежуточная аттестация в форме зачета
способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	контролирует и оценивает физическое развитие и физическую подготовленность;	
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	планирует индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности;	

