Министерство образования Республики Башкортостан

Государственное автономное образовательное учреждение

начального профессионального образования

профессиональное училище № 108

с. Новобелокатай Республики Башкортостан

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПредседатель методического совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ведерникова Е.И.Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. | УТВЕРЖДАЮДиректор ГАОУ НПО ПУ № 108 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. НакаряковПриказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**Для профессий 150709.02 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)**

2013г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии начального профессионального образования (далее – НПО) 150709.02 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы).

Организация-разработчик: государственное автономное образовательное учреждение начального профессионального образования профессиональное училище № 108 с. Новобелокатай Республики Башкортостан.

Разработчики:

Ведерникова Е.И. – заместитель директора, высшая квалификационная категория;

Цыпышев С. М. – руководитель физвоспитания;

Борнякова Е.И. – преподаватель второй квалификационной категории.

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного учреждения Федерального института развития образования (ФГУ ФИРО)

 Заключение Экспертного совета № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

*номер*

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **стр.** |
|  | **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
|  | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
|  | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |
|  | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии НПО Сварщик (электросварочные и газосварочные работы).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

* 1. **Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной** **программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.
	2. **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.

* 1. **Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 64 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 32 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)** | 64 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 32 |
| в том числе: |  |
|  практические занятия | 29 |
|  контрольные работы | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 32 |
| 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****освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
|  | **I курс** |  |  |
| **Раздел 1.** |  | **1** |  |
| **Тема 1.1. Физическая****культура в ПУ** | **Содержание учебного материала** | **1** |  |
| Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. | 1 | 1 |
| **Раздел 2.** | **Легкая атлетика** | **8** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции и длинные дистанции** | **Содержание учебного материала** | **8** | 3 |
| Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10м. 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. | 1 | 2 |
| **Практические занятия** | **7** |  |
| Совершенствование техники челночного бега 3x10м. | 1 |
| Обучение техники низкого старта. Отработка старта, финиша. | 1 |
| Обучение техники высокого старта, стартовый разгон. | 1 |
| Совершенствование техники, тактики бега на короткие дистанции. | 1 |
| Развитие физических качеств в беге. | 1 |
| Развитие скоростной выносливости в беге. | 1 |
| Совершенствование техники, тактики бега на длинные дистанции | 1 |
| **Раздел 3.** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | **9** |  |
| **Тема 3.1. Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | **9** |  |
| Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Инструктаж по ТБ на уроках атлетической гимнастики. | 1 | 2,3 |
| **Практические занятия**  | **8** |  |
| Разучивание техники выполнения упражнений со штангой (жим, приседание и т.п.). | 4 |
| Разучивание подъема силой в упор на перекладине. Учет техники в выходе силой на. перекладине. | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** «Техника выполнения силовых упражнений» | 32 |
| **Раздел 4** | **Спортивные игры** | **13** |  |
| **Тема 5.1. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **6** | 1,2 |
| 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. | 1 | 1,2 |
| **Практические занятия** | **5** |  |
| Совершенствование техники ведения и передачи мяча | 1 |
| Совершенствование техники бросков по кольцу | 1 |
| Обучение тактическим действиям игроков в нападении. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| Обучение тактическим действиям игроков в защите. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |
| Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола. | 1 |  |
| **Тема 5.2. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **7** | 3 |
| Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. | 1 | 1,2 |
| **Практические занятия** | **6** |  |
| Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники волейбола. | 2 |  |
| Дифференцированный зачёт | 2 |  |
| Всего: | 32 |  |

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. 2010г.

- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.

- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.

- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.

- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.

- Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.

- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.

- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.

- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»

- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.

- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.

Дополнительные источники:

1. [www.wmdow.edu.ru](http://www.wmdow.edu.ru)

2. [www.mgau.ru](http://www.mgau.ru)

3. [www.kn.kture.kharkov/ua](http://www.kn.kture.kharkov/ua)

4. [www.miem.edu.ru](http://www.miem.edu.ru)

1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТВ 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;осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры. | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутриучилищных спортивных мероприятий. |
| *Знания* |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности. | Практические занятия, учебный диалог;Тестирование. |
| основы здорового образа жизни.  | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог |