

Парабельский филиал
Областного государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Томский политехнический техникум»
(ПФ ОГБПОУ «ТПТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для профессии

15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 «Физическая культура»** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования ППКРС 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки))

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий УЧ Дуб.
Н.М. Дубровина «08» 09 2022г.

Разработчик: Ерш. Т.В. Ершова, преподаватель

РАССМОТРЕНО
на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК
Марин. (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 7 от «08» 09 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

Общая характеристика программы учебной дисциплины	стр. 4
Структура и содержание учебной дисциплины	5
Условия реализации программы учебной дисциплины	8
Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины ФК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки программы подготовки квалифицированные рабочих и служащих (далее ППКРС) по профессии СПО 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))».

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы подготовки программы: учебная дисциплина ФК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» относится к профессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Код	Умения	Знания
ОК 1-6	У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	31 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 Основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	42
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	38
теоретические занятия	2
Самостоятельные занятия	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов
1	2		3
Раздел 1. Основы знаний			2
Тема 1.1. Лекционный материал	Содержание учебного материала		2
	1	«Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью в учреждениях НПО»	
Раздел 2. Лёгкая атлетика			7
	Содержание учебного материала - практические занятия		5
	1. Специальные л/а упражнения. Бег 2 мин. Старт, разбег, финиш, бег 100м. Игра футбол		1
	2. Специальные л/а упражнения. Бег 4 мин. Бег 100м. Игра футбол		1
	3. Специальные л/а упражнения. Бег 6 мин. Прыжок в длину с места. Легкоатлетические эстафеты. Игра футбол		1
	4. Специальные л/а упражнения. Бег 8 мин. Прыжок в длину с места, бег – 800м. Игра футбол		1
	5. Упражнения на растягивание мышц. Бег 10 мин. Прохождение полосы препятствий Игра футбол		1
	Контрольные занятия		2
	Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике		2
Раздел 3. Спортивные игры			25
	Содержание учебного материала - практические занятия		13
	1. Верхняя прямая подача		2
	2. Боковая подача. Нижняя подача		2
	3. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед		2
	4. Прямой, боковой нападающие удары. Учебная игра.		4
	5. Передача назад. Игра в защите		3
	Контрольные занятия		2
	Сдача контрольных нормативов по теме волейбол		2
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала - практические занятия		8
	1. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и направления		1
	2. Техника передач мяча: от груди, из-за головы, снизу, сбоку. Учебная игра.		1
	3. Броски баскетбольного мяча в корзину: в движении и с места. Учебная игра.		2
	4. Обманные движения. Обводка соперника		2

	5. Отбор мяча у соперника. Тактика игры в нападении и защите	2
	Контрольные занятия	2
	Сдача контрольных нормативов по теме баскетбол	2
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка		6
Тема 4.1. ППФП профессий точных ручных работ	Содержание учебного материала - практические занятия	6
	1. Изучение техники гимнастических упражнений	1
	2. Совершенствование техники гимнастических упражнений	1
	3. Изучение техники работы с гантелями	1
	4. Совершенствование техники работы с гантелями	1
	5. Совершенствование техники гимнастических упражнений и работы с гантелями	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Отработать в секциях и кружках элементы бега 3000 м, 1000 м Отработать в секциях и кружках элементы прыжков через скакалку Отработать в секциях и кружках элементы подъема туловища из положения сед на полу.	2
	Всего:	42

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

Спортивный инвентарь и оборудование

№	Наименование	Количество
I	Спортивный зал 30*15	1
II	Гимнастическое оборудование:	
1.	Подвесная перекладина	1
2.	Гимнастическая стенка	16
3.	Канат для перетягивания	2
4.	Перекладина гимнастическая	2
5.	Бревно	2
6.	Брусья параллельные	1
7.	Мат гимнастический	4
8.	Скамейка гимнастическая	2
9.	Тренажер на жим	1
10.	Тренажер на пресс	1
11.	Тренажер на спину	1
12.	Тренажер на плечевой пояс	1
13.	Силовой трехпозиционный тренажер	1
14.	Велотренажер	2
15.	Грифы	3
16.	Блины	10
17.	Гири	8
18.	Гантели	6
19.	Скакалка	25
20.	Обруч гимнастический	15
III	Инвентарь и оборудование для спортивных игр:	
1.	Стол теннисный	2
2.	Ракетка	6
3.	Щит баскетбольный	4
4.	Сетка волейбольная	2
5.	Мяч баскетбольный	8
6.	Мяч волейбольный	8
7.	Мяч футбольный	5
8.	Бутсы	6 пар
9.	Форма футбольная (комплект)	16
10.	Манишки	8
11.	Форма волейбольная (комплект) для девушек	8
12.	Форма волейбольная (комплект) для девушек	8
13.	Ворота футбольные	2
14.	Стойки волейбольные	4
15.	Спортивная площадка 84*36 м	1
IV	Оборудование и инвентарь по легкой атлетике:	
1.	Беговая дорожка (грунт) 400 м	4
2.	Сектор для прыжков в длину с разбега	1
3.	Полоса препятствий	1
4.	Палочка эстафетная	6

5.	Граната для метаний (150 - 300 гр.)	4
6.	Инвентарь для русской лапты:	
7.	Биты	2
8.	Флажки	8
V	Лыжный инвентарь, коньки:	
1.	Скамейки-полки для сушки обуви	4
2.	Лыжи пластиковые	20
3.	Палки	20
4.	Ботинки лыжные	20
5.	Коньки фигурные	7
6.	Коньки хоккейные	8

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 10,11 класс. — М., 2015.
2. Виленский М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М.: КноРус, 2018. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — Режим доступа : <https://www.book.ru/book/919382>
3. Кузнецов В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов Г. А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2018. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — Режим доступа : <https://www.book.ru/book/926242>
4. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб. пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская. — СПб: Лань-Трейд, 2018. — 272 с.
5. Бишаева А. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Бишаева. — 4-е изд., стер. — М.: ИЦ Академия, 2018. — 320 с. — (Среднее профессиональное образование). — Режим доступа : <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=344205>
6. Бурякин Ф. Г. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]: учебник / Ф. Г. Бурякин, В. С. Мартынихин. — М.: КноРус, 2019. — 278 с. — (Среднее профессиональное образование). — Режим доступа : <https://www.book.ru/book/930508>
7. Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. — 10-е изд. — М.: ИЦ Академия, 2017. — 464 с.
8. Решетников Н. В. Физическая культура: учебник студ. учреждений сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. — 19-е изд. — М.: ИЦ Академия, 2018. — 176 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 15-е изд. — М.: ИЦ Академия, 2018. — 480 с.

Дополнительные источники

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2016.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2016.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2016.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016.
6. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2016. — (Бакалавриат).

Интернет источники

1. [Физическая культура \[Физкультура\]](http://wikiwhat.ru/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://wikiwhat.ru/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0 (дата обращения 18.08.2022г.).

3.3 Организация образовательного процесса

Обучение учебной дисциплины осуществляется для группы студентов, обучающихся на базе основного общего образования (9 классов) на третьем курсе.

Реализация тем 1.1, 4.1 возможна с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; в общем объеме – 8 часов.

Тема 1.1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	Содержание учебного материала	
	1 «Профилирующее физическое воспитание с оздоровительной направленностью в учреждениях СПО»	2
Тема 4.1. ППФП профессий точных ручных работ	Содержание учебного материала - практические занятия	6
	1 Изучение техники гимнастических упражнений	1
	2 Совершенствование техники гимнастических упражнений	1
	3 Изучение техники работы с гантелями	1
	4 Совершенствование техники работы с гантелями	1
	5 Совершенствование техники гимнастических упражнений и работы с гантелями	2
Итого:		8

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров: наличие высшего образования. Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности не реже 1 раза в 3 года с учетом расширения спектра профессиональных компетенций.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Оценка результата выполнения практических заданий, нормативов</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий, базовых элементов спортивных игр</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований</p>
Усвоенные знания:	
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Защита реферата</p>
<p>- основы здорового образа жизни.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Оценка результата выполнения практических заданий, нормативов</p>