

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»

_____ О.Н.Шиляева
«01» _____ июля _____ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессиональный учебный цикл
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки (наплавки))

Сызрань, 2021

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией профессионального цикла 15.01.05, 15.01.25, 15.01.32, 43.01.09, 18466, 13.01.10

Протокол № 11 от «30» июня 2021г.

Председатель _____ Р. Х. Багдалова

Разработчик: Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями:

– федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «29» января 2016 г. №50.

– примерной программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной и зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, регистрационный номер № 15.01.32-170919 2017 г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее - ППКРС) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

| № п/п | Название разделов | Стр. |
|--------------|---|-------------|
| 1 | Паспорт рабочей программы учебной дисциплины | 4 |
| 2 | Структура и содержание учебной дисциплины | 6 |
| 3 | Условия реализации учебной дисциплины | 12 |
| 4 | Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины | 14 |
| 5 | Приложение 1 Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения | 15 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК. 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС ГБПОУ «СПК» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина ФК. 00 Физическая культура относится к общему профессиональному учебному циклу ППКРС.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Базовая часть

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;

Вариативная часть – не предусмотрено.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины максимальной учебной нагрузки студента 60 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 40 часов;
- самостоятельной работы 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 60 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | не предусмотрено |
| практические занятия | 40 |
| контрольные работы | не предусмотрено |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 20 |
| в том числе: | |
| внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к сдаче нормативов по ОФП и видам спорта, составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей | 20 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения | Коды формируемых компетенций |
|--|---|------------------|--------------------------------|------------------------------|
| РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 12 | | |
| Тема 1.1 Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 2,3 |
| | Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Нормативы по ОФП. 3. Специальные упражнения бегуна. 4. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м. | 4 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания | 2 | | |
| Тема 1.2 Развитие быстроты, контрольный норматив на дистанции 100м | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 2,3 |
| | Практическое занятие: 1. Бег 100м на время. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м. | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания | 1 | | |
| Тема 1.3 Эстафетный бег, контрольный норматив на дистанции 400м. | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 2,3,6 |
| | Практическое занятие: 1. Бег 400м на время. 2. Эстафета 4x400м | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания | 1 | | |

| | | | | |
|--|--|------------------|----------------|----------|
| РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС | | 9 | | |
| Тема 2.1 Игры по правилам, развитие гибкости, координации | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 2,6 |
| | Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на гибкость 3. Комплекс упражнений и заданий на скакалке 4. Игры по круговой системе, с равным соперником | 4 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису | 2 | | |
| Тема 2.2 Игры по н/теннису в условиях соревнования | Содержание учебного материала | не предусмотрено | продуктивный | ОК 3,6 |
| | Практическое занятие: 1. Соревнование по круговой системе, в подгруппах 2. Соревнование по круговой системе, в парном разряде | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Передвижения и задания с мячом 2. Комплекс упражнений | 1 | | |
| РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ | | 9 | | |
| Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом, развитие скоростно- силовых качеств | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1,3,6 |
| | Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом 4. Игровые задания | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|----------------|------------|
| | 1. Задания с мячом. 2. Специальная подготовка | | | |
| Тема 3.2 Игры по баскетболу в условиях соревнования | Содержание учебного материала | не предусмотрено | продуктивный | ОК 3,6 |
| | Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра 2. Судейство игр и ведение счета | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по баскетболу | 1 | | |
| Тема 3.3 Зачет | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 2,3,4,5 |
| | Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП 2. Зачетные задания | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями | 1 | | |
| РАЗДЕЛ 4 ВОЛЕЙБОЛ | | 15 | | |
| Тема 4.1 Прием и передача мяча, развитие координации | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 3, 6 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс заданий на скакалке, прием, передача мяча. 3. Нападающий удар, игровые задания | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Задания с мячом. 2. Специальная подготовка | 1 | | |
| Тема 4.2 Прием и передача мяча, развитие | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 3,6 |
| | Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий, прием и передача мяча. | 2 | | |

| | | | | |
|---|---|------------------|--------------------------------|------------|
| прыгучести | 2. Взаимодействие игроков 1,2 ой линии, двусторонняя игра | | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Специальная подготовка | 1 | | |
| Тема 4.3 Техника подачи мяча | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 4,5,6 |
| | Практическое занятие: 1. Прыжковые, игровые задания. 2. Подача мяча, двусторонняя игра | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по баскетболу | 1 | | |
| Тема 4.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный продуктивный | ОК 2,3 |
| | Практическое занятие: 1.Нормативы по специальной подготовке | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по баскетболу | 1 | | |
| Тема 4.5 Игры по волейболу в условиях соревнования | Содержание учебного материала | не предусмотрено | продуктивный | ОК 3,6,4,5 |
| | Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра 2. Судейство игр и ведение счета | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1.Беговые задания | 1 | | |

| | | | | |
|---|--|------------------|----------------|----------|
| РАЗДЕЛ 5 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА | | 15 | | |
| Тема 5.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 1,2,3 |
| | Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности, упражнения силового характера 2. Упражнения на подвижность и координацию. 3. Бег: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени | 4 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания | 2 | | |
| Тема 5.2 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости | Содержание учебного материала | не предусмотрено | продуктивный | ОК 2,3 |
| | Практическое занятие: 1. Дыхание, распределения сил на дистанции 2. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м без учета времени 3. Контроль нагрузки по ЧСС 4. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м на время | 4 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания 2. Комплекс ОФП | 2 | | |
| Тема 5.3 Дифференцированный зачет | Содержание учебного материала | не предусмотрено | репродуктивный | ОК 2,3,6 |
| | Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП 2. Зачетные задания | 2 | | |
| | Лабораторные работы | не предусмотрено | | |
| | Контрольные работы | не предусмотрено | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс ОФП | 1 | | |
| Всего: | | 60 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного комплекса.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.

4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
5. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
6. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
7. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
8. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учеб. пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.gto.ru/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.russiabasket.ru/>
5. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
6. https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Формы и методы оценки |
|---|--|---|
| <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p> <p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p> | <ul style="list-style-type: none"> – устный ответ на практических занятиях – отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения) – наблюдение за выполнением практического задания – оценка выполнения практического задания – сдача контрольных нормативов – зачетные задания – дифференцированный зачет – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка – выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции – делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных – осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий – работать в группе и представлять, как свою, так и позицию группы – мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся – формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля |

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Активные и интерактивные формы и методы обучения | Формируемые компетенции |
|-------|--|--------------|--|-------------------------|
| 1. | Тема 2.2 Игры по н/теннису в условиях соревнования | 6 | Деловая игра | ОК 3, ОК 6 |
| 2. | Тема 3.2 Игры по баскетболу в условиях соревнования | 6 | Деловая игра | ОК 3, ОК 6 |
| 3. | Тема 4.5 Игры в условиях соревнования по волейболу | 6 | Деловая игра | ОК 3, ОК 6 |
| 4. | Тема 5.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей | 4 | Деловая игра | ОК 1, ОК 2, ОК 3 |