

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум»

Утверждаю
Директор ГПОУ «СТТ»
 Ушакова И.В.
« 24 » Декабря 20 22 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования по
программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

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

Форма обучения: очная

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Сосногорск, 2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ФК.00. Физическая культура
образовательной программы среднего профессионального образования по
программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих по
профессии
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум».

Разработчик:

Адамов Сергей Евгеньевич, руководитель физвоспитания, первой квалификационной категории.

Аннотация

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (с изм.) – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29 января 2016 года № 50 (с изменениями и дополнениями от 17.12.2020 г.);
- Учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии профессионального цикла ГПОУ «Сосногорского технологического техникума». Протокол № 01 от 24 августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
1.1 Область применения программы.....	4
1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.....	4
1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
3.1 Материально-техническое обеспечение.....	10
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	10
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ФК.00. Физическая культура является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), входит в раздел Физическая культура.

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации обучающихся;
- создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

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.

Учебная дисциплина ФК.00. Физическая культура способствует формированию **общих компетенций**:

Код	Наименование результата обучения
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 и 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.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	60
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
<i>практические занятия:</i>	38
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	20
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	-	2
	Инструктаж по технике безопасности. История легкой атлетики. Основные положения построения тренировочного процесса легкоатлетов. Классификация и виды легкой атлетики.	-	
	Практические занятия	8	3
	Легкая атлетика. Правила. Бег на короткие дистанции 30 метров.	2	
	Техника высокого старта.	1	
	Техника низкого старта.	1	
	Прыжки в длину с места.	1	
	Бег на средние дистанции 100 метров.	1	
Техника метания гранаты.	2		
Тема 1.2. Баскетбол	Содержание учебного материала	-	2
	История развития баскетбола. Ознакомление с различными игровыми ситуациями. Ознакомление с правилами во время игры. Судейство во время игры в командах. Штрафные очки.	-	
	Практические занятия	10	3
	Баскетбол. Правила спортивной игры. Техника передачи мяча.	2	
	Передача от груди двумя руками.	2	
	Техника ловли и передача мяча.	1	
	Ведение мяча. Игры.	1	
	Штрафные броски. Нормативы.	1	
	Сдача учебных нормативов.	1	
	Сдача учебных нормативов. Броски.	2	
Самостоятельная работа обучающихся	8	3	
Отработка техники и тактики подвижных игр. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам преподавателя). Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов в соответствии с инструкцией преподавателя.	8		
Тема 1.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	-	2
	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с видами спортивной гимнастики. Основные правила страховки.	-	
	Практические занятия	6	3

	Гимнастика. Основные требования. Висы, упоры, стойки.	2	
	Акробатические упражнения.	1	
	Сдача нормативов.	1	
	Техника силовых упражнений.	1	
	Упражнения с набивным мячом.	1	
Тема 1.4. Волейбол	Содержание учебного материала	-	2
	История развития волейбола. Ознакомление с правилами игры в волейбол. Ознакомление с техникой различных стоек волейболистов. Ознакомление с техникой передвижения во время игры.	-	
	Практические занятия	6	3
	Волейбол. Правила спортивной игры. Стойки, перемещения.	2	
	Прием и передача мяча.	1	
	Верхняя и нижняя подача.	1	
	Прямой нападающий удар.	1	
	Техника защиты у сетки.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
Отработка техники и тактики подвижных игр. Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам преподавателя). Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов в соответствии с инструкцией преподавателя.	10		
Тема 1.5. Профессионально- прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	-	2
	Ознакомление с историей профессионально-прикладной физической подготовке. Техника выполнения различных упражнений на выносливость, на ловкость, на гибкость. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на силовых тренажерах.	-	
	Практические занятия	8	3
	Упражнения по развитию силы и выносливости.	1	
	Упражнения на ловкость.	1	
	Упражнения по развитию гибкости.	1	
	Силовые упражнения на тренажерах.	1	
	Силовые упражнения с гантелями.	1	
	Упражнения по развитию силовых качеств.	1	
	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	
Упражнения по гимнастике.	1		
Самостоятельная работа обучающихся	2		
Проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам преподавателя). Поиск информации с использованием Интернет-ресурсов в соответствии с	2		

	инструкцией преподавателя.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Всего:	60	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется спортивный зал.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки;
- секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин Физическая культура: Учебное пособие для студентов СПО – М.: Мастерство, 2012 г..

Дополнительные источники:

1. Н.А. Бернштейн О ловкости и ее развитии. Москва. «Физкультура и спорт», 1991 г.
2. Д.П. Рыбаков Основы спортивного бадминтона. Москва. «Физкультура и спорт», 1989 г.
3. В. Лившиц Бадминтон. Москва. «Физкультура и спорт», 1984 г.
4. В.И. Тыкул Спортивное ориентирование. Москва. «Просвещение», 1990 г.
5. Спортивные игры. Москва. Военное издательство. 1985 г.
6. С. Стонкус. Мы играем в баскетбол. Москва. «Просвещение», 1984 г.
7. А. Я. Гомельский. Управление командой в баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт», 1985 г.
8. Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений. Москва. «Физкультура и спорт», 1973 г.
9. Ю.Д. Железняк. Волейбол. Москва. Физкультура и спорт, 1991 г.
10. Теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. С.Н. Андреев. Футбол - твоя игра. Москва. «Просвещение», 1989 г..

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата
1	2
Уметь:	Наблюдение за ходом выполнения практических заданий Внеаудиторная (самостоятельная) работа
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
Знать:	Оценка выполнения практических занятий Внеаудиторная (самостоятельная) работа
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
75 ÷ 84	4	хорошо
60 ÷ 74	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

На этапе текущего контроля по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины