



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Отраденский нефтяной техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 219/1-о от 31 мая 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

г.о.Отрадный, 2022

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией *ЦК ТЦ*

Протокол № 10 от 20 мая 2022г

Председатель ЦК

_____ / Аракелян В.И. /
(подпись) (Ф.И.О.)

Разработчик: *Багров Н.С., преподаватель ГБПОУ «ОНТ»*

«17» мая 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО), утвержденного Министерством образования и науки РФ от 29.01.2016 г. № 50 по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))** программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Разработчик:

Н.С. Багров преподаватель 1КК ГБПОУ «ОНТ»

Эксперты:

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза

Н.Г Горбунова методист 1КК ГБПОУ «ОНТ»

Содержательная экспертиза

В.И. Аракелян председатель ЦК ТЦ 1КК ГБПОУ «ОНТ»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	5
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
Приложение 1. Конкретизация результатов освоения дисциплины	12
Приложение 2. Технологии формирования ОК	14
Приложение 3. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов	15
Лист изменений и дополнений, внесенных в рабочую программу	16

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины общепрофессионального цикла является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «ОНТ» по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), разработанной в соответствии с ФГОС СПО, утвержденной МО и науки Российской Федерации от 29.01.2016 г. № 50.

Рабочая программа составлена для обучения на очном отделении.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППКРС: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

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

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями (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 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

Формой аттестации по дисциплине ФК.00 Физическая культура дифференцированный зачёт.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Очной формы обучения:

Максимальной учебной нагрузки студента 84 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 42 часа;

самостоятельной работы студента 42 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84	не предусмотрено
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42	не предусмотрено
в том числе:		не предусмотрено
лабораторные работы		не предусмотрено
практические занятия	42	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42	не предусмотрено
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		12	
Тема 1. Бег	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия:	3	
	1 Низкий и высокий старт. Бег 60 и 100 метров	1	2
	2 Бег на средние дистанции	1	2
	3 Бег на длинные дистанции	1	2
	Самостоятельная работа:	3	
	1 Реферат: Тактика бега на средние дистанции	1	
	2 Кроссовая подготовка	1	
3 Прыжки со скакалкой 300- 400 раз	1		
Тема 2. Прыжки	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия:	3	
	1 Прыжки в длину с места	1	2
	2 Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	2
	3 Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося:	3	
	1 Реферат: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
	2 Прыжки через скакалку	1	
3 Упражнение «пистолет» (приседания на одной ноге) по 10 раз с опорой			
Тема 3. Метание гранаты	Содержание учебного материала:		
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия:	3	
	1 Техника безопасности. Метание гранаты с места.	1	2

	2	Метание гранаты с разбега.	1	2
	3	Метание гранаты на дальность.	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		3	
	1	Реферат: Техника метания гранаты с разбега	1	
	2	Отжимание от пола	1	
	3	Подтягивание на перекладине	1	
Тема 4. Толкание ядра	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия:		3	
	1	Техника безопасности на занятиях. Техника толкания ядра.	1	
	2	Толкание ядра с места.	1	2
	3	Толкание ядра со скачка	1	2
	Самостоятельная работа обучающегося		3	
	1	Реферат: Техника толкания ядра	1	
	2	Упражнения с гантелями	1	
3	Отжимание от пола	1		
Раздел 2. Гимнастика			10	
Тема 1. Строевые упражнения	Содержание учебного материала:			
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия:		2	2
	1	Строевые упражнения на месте.	2	2
	2	Строевые упражнения в движении	2	2
	Самостоятельная работа обучающегося		2	
	1	Строевые упражнения на месте.	1	
	2	Строевые упражнения в движении	1	
Раздел 3. Спортивные игры			20	
Тема 3.1 Волейбол	Содержание учебного материала:		10	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия:		10	
	1	Передача мяча в парах через сетку	1	
	2	Приём мяча снизу двумя руками.	2	
	3	Верхняя прямая подача.	2	

	4	Блокирование.	1	
	5	Тактика защиты.	2	
	6	Тактика нападения	2	
	Самостоятельная работа обучающегося		10	
	1	Реферат: Волейбол	2	
	2	Прыжки со скакалкой	3	
	3	Сгибание рук в упоре лёжа	3	
	4	Презентация: Тактика нападения	2	
Тема 3.2 Баскетбол	Содержание учебного материала:		10	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия:			
	1	Ведение мяча	1	
	2	Передачи – ловля мяча	1	
	3	Штрафные броски	2	
	4	Броски мяча с места	1	
	5	Броски мяча в прыжке	1	
	6	Личная защита	1	
	7	Зонная защита	2	
	Самостоятельная работа обучающегося		10	
	1	Презентация: Баскетбол	3	
	2	Сообщение: Тактика защиты	3	
	3	Броски мяча с места, в прыжке	2	
4	Прыжки со скакалкой	1		
5	Кроссовая подготовка	1		
Дифференцированный зачёт			1	
Всего			84	

Для характеристики уровня усвоения 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация рабочей программы ФК.00 *Физическая культура* требует наличия:

- тренажерный зал;
- зал спортивных игр;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Для преподавателей

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2018.
2. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2018.
3. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2016.
4. Погадаев А.Б. Настольная книга учителя физической культуры/. М., Дрофа, 2015.

Для обучающихся

- 1.Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2015.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Учебное пособие. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., КноРус, 2020.
3. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире. М., Русайнс, 2020

Дополнительные источники:

Для преподавателей

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура. Учебник СПО. М., Юрайт, 2018.
2. Бишаева А.Л. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. М., КноРус, 2021.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Учебник СПО. Физическая культура. М., КноРус, 2020.
4. Рябинина С.К. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М., Юрайт, 2015.

Для обучающихся

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. Учебник для студентов. М., Академия, 2017.
- 2.Собянин Ф.И. Учебник для студентов СПО. Физическая культура. Ростов-на-Дону, Феникс, 2017.

Интернет-ресурсы

- <http://fizkultura-na5.ru> сайт учителей физической культуры
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm> Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры.
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику
- www.fcior.edu.ru (Информационные, тренировочные и контрольные материалы).
- www.school-collection.edu.ru (Единая коллекции цифровых образовательных ресурсов).
- www.booksgid.com - Books Gid. Электронная библиотека.
- window.edu.ru - Единое окно доступа к образовательным ресурсам.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	Устный опрос, практические задания, выполнение контрольных нормативов
Знать	
- основы здорового образа жизни; - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование, устный опрос

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

НАЗВАНИЕ ОК	ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК (НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе выполнения им работы, предполагающей принятие самостоятельных решений, контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Практические задания
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Практические задания.
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Ведение мяча	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
2.	Передачи – ловля мяча	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
3.	Штрафные броски	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
4.	Броски мяча с места	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
5.	Броски мяча в прыжке	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
6.	Личная защита	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
7.	Зонная защита	2	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
8.	Техника безопасности на занятиях. Техника толкания ядра.	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
9.	Толкание ядра с места.	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
10.	Толкание ядра со скачка	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
11	Низкий и высокий старт. Бег 60 и 100 метров	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
12	Бег на средние дистанции	2	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
13	Бег на длинные дистанции	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
14	Техника безопасности. Метание гранаты с места.	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
15	Метание гранаты с разбега.	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6
16	Метание гранаты на дальность.	1	Разбор конкретной ситуации	ОК 1-6

Максимальная учебная нагрузка	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	42
Количество часов использования активных и интерактивных форм и методов обучения	18
% использования активных и интерактивных форм и методов обучения от обязательной нагрузки	21 %

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№	№ страницы	Результаты актуализации	Дата актуализации	Подпись разработчика