

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской
области «Красноармейский государственный техникум
имени Героя Социалистического Труда Николая Никифоровича Пенина»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора
ГБПОУ СО
«Красноармейский
государственный
техникум им. Н.Н. Пенина.»

/Ладыгина Е. А./
от ____ 20 ____ г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФК.00 Физическая культура

общеобразовательного цикла

основной образовательной программы

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

профиль обучения: технологический

с. Красноармейское, 2023

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Методического объединения преподавателей
общеобразовательного цикла

Председатель

_____ 20 ____

ОДОБРЕНО

Методистом

_____ А.Ю. Ежова

_____ 20 ____

Составитель: Смирнов А.П., преподаватель

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа ФК является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

1.2. Место ФК в структуре основной профессиональной образовательной программы: является факультативом

1.3. Цели и задачи учебной 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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы

ФК максимальной учебной нагрузки обучающегося - 48 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка - 32 часа; самостоятельная работа - 16 часов

В процессе освоения ФК у обучающихся должны формироваться общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	32
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	32
контрольная работа (зачеты)	
Самостоятельная работа учащихся (всего)	16
в том числе:	
Рефераты	5
Отработка комплекса упражнений по видам спорта	10
Чтение дополнительной литературы на спортивную тематику	1
Итоговая аттестация в форме зачета	

Тематический план
по профессии 15.01.05.Сварщик (ручной и частично
механизированной сварки (наплавки))

№ п/п	Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка	Кол-во аудиторных занятий		Самостоятельная работа
			Теоретические	Практические	
1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирование здорового образа жизни	6			2
2	Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры	6			2
3	Физическая культура и спорт в системе начального профессионального образования	8			2
4	Легкая атлетика	6		6	2
5	Гимнастика	6		6	2
6	Спортивные игры	6		14	3
7	ППФП	9		5	3
8	Зачет	1		1	
	ВСЕГО	48		32	16

2.2. Содержание ФК «Физическая культура»

№ урока	Тема	Кол-во часов	Уровень усвоения
<i>1 курс</i>			
1-2	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, формирование здорового образа жизни	2	2
3-4	Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры	2	2
5-6	Физическая культура и спорт в системе начального профессионального образования	2	2
	<i>Самостоятельная работа: написание рефератов</i>	2	
	Легкая атлетика	6	
7	Разучивание низкого старта. Разучивание разбега на короткие дистанции	1	2
8	Зачет: бег на 100 м	1	2
9	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	2
10	Бег 2000 м	1	2
11	Метание гранаты	1	2
12	Зачет: метание гранаты	1	2
	<i>Самостоятельная работа: отработка техники бега на короткие и средние дистанции</i>	2	
	Гимнастика	6	
13	Высокая перекладина. Обучение технике выполнения опорных прыжков	1	2
14	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	1	2
15	Акробатика, кувырки вперед, назад	1	2
16	Стойка на лопатках	1	2
17	Стойка на голове	1	2
18	Зачет: акробатические элементы	1	2
	<i>Самостоятельная работа: отработка комплекса общеразвивающих упражнений. Чтение дополнительной литературы на спортивную тематику</i>	2	
	Спортивные игры	6	
19	Волейбол. Стойки волейболиста.	1	2

20	Верхняя передача мяча Нижний прием мяча	1	2
21	Верхняя прямая подача мяча	1	2
22	Нижняя и боковая подачи мяча	1	2
23	Волейбол. Нападающий удар	1	2
24	Подача мяча Двухсторонняя учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельная работа: отработка техники игры в волейбол</i>	3	
	ППФП	8	
25	Прыжки в длину с места.	1	2
26	Поднимание туловища	1	2
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	2
28	Прыжки на скакалке. Развитие мышц брюшного пресса.	1	2
29	Силовые упражнения на все группы мышц.	1	2
	Силовые тренировки	1	2
30-31	Зачет: нормативы по ППФП	2	2
	<i>Самостоятельная работа: отработка техники развития мышц. Чтение дополнительной литературы на спортивную тематику</i>	3	
32	Зачет	1	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ФК

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал
- открытый стадион широкого профиля с элементами
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

- спортивный инвентарь
- учебно-методическая документация
- наглядные пособия
- фильмы
- презентации

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателя:

1. В.Ю. Давыдов, В.А. Лепешкин. Меры безопасности на уроках физической культуры.
2. А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. Система работы с учащимися специальных медицинских групп.
3. В.А. Лепешкин. Физическая культура в школе. Оптимизация обучения волейболу.

Для обучающихся:

1. Интернет ресурсы
2. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. Гимнастика – 7-е изд., стер. – М., «Академия», 2020 г.

Дополнительные источники

Для преподавателя:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник – 2-е изд, испр. и доп. – М. «Академия», 2020 г
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л. и др. Физическая культура – 10-е изд, стер. – М.: Академия, 2020 г.

Для учащихся:

1. Голощапов Б.Р. история физической культуры и спорта: учеб. Пособие – 7 –е изд., стер. – М. «Академия», 2020 г.
2. Холодов Ж.К., кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособие -8е изд., стер. М. «Академия», 2020 г.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ФК

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения лекций , самостоятельных работ.

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	Контроль выполнения техники игры: волейбол, баскетбол
Анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний и умений	Сдача контрольных нормативов: легкая атлетика, лыжи, гимнастика
Знания:	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Публичное выступление по защите реферата
Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие учащихся	Демонстрация, презентация
Научные факты, объясняющие необходимость формирования физически культурной личности	Публичное выступление по обзору литературы по данной проблематике
Итог в виде зачета	

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физиче ские способн ости	Контрольн ое упражнени е (тест)	Возра ст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Коорди национ ные	Челночный бег 3◊10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скорост но- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
4	Выносл ивость	6- минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300–1400 1300–1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
5	Гибкост ь	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовы е	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- принимать участие в спортивных мероприятиях; - уметь оценивать свои возможности; способность к самостоятельному решению управленческих и технологических задач производственной деятельности в рамках своей квалификации
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- уметь принимать решения и результат качества собственной деятельности в рамках своей квалификации
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- уметь оценивать свою деятельность в коллективе; - воспитать нравственные, эстетические качества в себе
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)	- развивать физические умения и навыки для дальнейшей деятельности; - воспитывать нравственные и волевые качества