

Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01. Физическая культура

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

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01. Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 января 2016 года № 50

Разработчик:

Сухарев Иван Викторович, преподаватель первой категории ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК

Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.

Председатель ЦК Б/ Н.В. Белевская

Утверждаю:

Зам. директора по УПР

ГАПОУ ТО «Ишимский

многопрофильный техникум»

Осипенко /Н.В. Осипенко/

« 28 » августа 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.01. Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы ФК.01. Физическая культура: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины ФК.01. Физическая культура обучающийся должен **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

должен **уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате изучения учебной дисциплины ФК.01. Физическая культура обучающийся должен освоить следующие компетенции:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

Освоение содержания предмета ФК.01 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

ЛР 1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 9) Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины ФК.01. Физическая культура и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка	42
в том числе:	
практические занятия	42
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2		3	4		
Раздел 1.	Практическая часть.		38			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала.					
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2	ОК 08	ЛР 9
	2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1			
Тема 1.2 Легкая атлетика	Легкая атлетика.		10			
	Содержание учебного материала			2		
	1	Инструктаж по технике безопасности	1		ОК 08	ЛР 1 ЛР 9
	2	Челночный бег.	1			
	3	Бег 100м.	2			
	4	Эстафетный бег	2			
	5	Равномерный бег 2000м,3000м.	2			
	6	Прыжок в длину с места.	1			
	7	Метание гранаты.	1			
Тема 1.3. Гимнастика	Гимнастика.		6		ОК 08	
	Содержание учебного материала.					
	1	Обще развивающие упражнения.	2	2		
	2	Упражнения со скакалкой.	1			
	3	Упражнения для коррекции осанки, зрения.	1			
	4	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	2			
Тема 1.4. Волейбол	Спорт. игра «Волейбол»		12	2	ОК 08	ЛР 9
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	1			
	2	Правила игры.	1			
	3	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2			
	4	Перемещения, передачи ,подачи.	2			
	5	Нападающий удар, блокирование.	2			
	6	Тактика нападения и защиты.	2			
	7	Учебная игра в волейбол.	2			
Тема 1.5. Баскетбол	Баскетбол		10	2	ОК 08	ЛР 9
	1	Правила игры, техника безопасности.	1			
	2	Ведение, ловля и передача мяча.	1			
	3	Вырывание и выбивание мяча.	2			
	4	Перехваты, накрывания, приемы против броска.	2			
	5	Тактика нападения и защиты.	2			

	6	Учебная игра в баскетбол.	2			
		Дифференцированный зачет	2			
		Практические занятия	38			
		Всего:	42			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала:

- Беговая дорожка
- Велоэргометр с вертикальной насадкой
- Велоэргометр с горизонтальной насадкой
- Виброплатформа
- Водонагреватель
- Гребной тренажер
- Десяти позиционная станция
- Жим ногами
- Комбинированный станок грузоблочный
- Перекладина
- Сетка волейбольная
- Спин-байка профессиональная
- Тренажер для отводящих приводящих мышц бедра
- Теннисный стол
- Элептик энергозависимый
- Стойка под блины
- Скамья регулируемая
- Скамья для жима под углом
- Скамья для жима горизонт
- Скамейка
- Сетка баскетбольная
- Планка для прыжков
- Перекладина
- Копье
- Канат
- Диски
- Гриф тренировочный
- Гриф олимпийский
- Гриф гантельный
- Гриф W-образный
- Граната
- Гиря
- Блины грузовые: диски 5 кг
- Блины грузовые: диски 10 кг
- Блины грузовые: диски 15 кг
- Блины грузовые: диски 2.5 кг
- Блины грузовые: диски 25 кг
- Блины грузовые: диски 20 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные

- Мячи мини-футбольные
- Мячи футбольные
- Форма спортивная
- Лыжи
- Ботинки лыжные
- Палки лыжные

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика. Методика обучения/ (6-е изд., стер.) учебник. — М., 2015. — 265с.;
Электронные издания:
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf
4. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/>
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. — Режим доступа: www.openedu.ru;

Дополнительные источники:

6. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016 — 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.01. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности 	Оценка результатов выполнения практических заданий
Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	<ul style="list-style-type: none"> – перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма 	Тестирование

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	<ul style="list-style-type: none"> - обоснованность постановки цели, выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач; - соответствие способов достижения цели способам, определенным руководителем. 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	<ul style="list-style-type: none"> - готовность анализировать нестандартные ситуации; - готовность к пониманию инструкций, технологических условий; - способность планировать и четко соблюдать технологическую деятельность 	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 06. Работать в команде,	- способность организовать работу в	Взаимооценка

<p>эффективно общаться с коллегами, руководством.</p>	<p>команде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в совместном принятии решений; - организовывать работу так, чтобы не вызвать стрессовую ситуацию в группе; - взаимодействовать с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения на принципах толерантного отношения; - соблюдение норм деловой культуры; - соблюдение этических норм 	<p>индивидуальных и групповых результатов</p>
---	---	---