



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «ТИПК»
С.Н. Чернова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021г.

РАССМОТРЕНО

на заседании рабочей группы ОП

Протокол № _____ от «___» _____ 20____ г.

Руководитель ОП _____ А.А. Безуглая

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) и примерной основной образовательной программы по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчик:

Бабушкина М.Е. – преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Раздел ФК.00 Физическая культура

2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения 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.

Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:

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

ОК 2. Организовать 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 в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Объём образовательной нагрузки	64
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	42
в том числе:	
теоретическое обучение	8
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	34
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	22
в том числе:	
- самостоятельная работа (комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс упражнений на все группы мышц и т.д.);	22
Промежуточная аттестация	Дифференци- рованный зачет

2.2. ИНСТРУКЦИЯ

по составлению рабочей программы учебной дисциплины/профессионального модуля

Рабочая программа по учебной дисциплине/профессиональному модулю (далее – РП УД/ПМ) – учебно-методический документ, составленный в соответствии с учебным планом, в котором отражена последовательность изучения и распределение объема времени по разделам и темам. Количество часов по РП УД/ПМ включает объём образовательной программы, состоящий из суммарной учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем и самостоятельной работы.

Форма РП УД/ПМ является единой для преподавателей ГАПОУ СО «ТИПК». РП УД/ПМ востребуется преподавателем при проектировании им образовательной деятельности и является составным компонентом образовательной программы.

При составлении РП УД/ПМ необходимо учесть следующее:

1. Рассмотрение и обсуждение РП УД/ПМ осуществляется ежегодно на заседаниях рабочих групп ОП соответствующего профиля. РП УД/ПМ утверждается директором, что отражается на втором листе.
2. В графе №1 «Наименование разделов и тем» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по разделам и темам.
3. В графе №2 «Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)» последовательно планируется весь материал рабочей программы, распределенный по дидактическим единицам (вопросам), № лабораторных работ и практических занятий. Следует выделять основные темы с разбивкой на занятия – 1 час.
4. В графе 3 «Объём часов» ставится дробь, числитель которой означает количество часов, отведенных на занятие в данный день, а знаменатель – количество часов, прошедшее с начала учебного года. Например, 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5 и т.д.
5. В графе №4 «Уровень освоения» указывается уровень освоения темы в соответствии с рекомендациями: 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)
6. В графе 5 «№ занятий» последовательно проставляются номера занятий (1.2.3....), которые должны соответствовать записям, зафиксированным в журнале теоретических занятий по соответствующим УД/ПМ.
7. В графе 6 «Вид занятия» планируются виды учебных занятий: лекция, семинар, лабораторная работа, практическое занятие, контрольная работа, консультация, выполнение курсовой работы, комбинированный урок, деловая или ролевая игра, разбор конкретных ситуаций, психологический и иной тренинг, компьютерная симуляция, групповая дискуссия (условные обозначения - ЛР – лабораторная работа; ПЗ – практическое занятие; КУ - комбинированный урок).
8. В графе 7 «Внеаудиторная самостоятельная работа» указываются виды самостоятельной работы (проработка конспектов занятий, самостоятельная работа с учебником и нормативной литературой, решение задач, выполнение отчётных работ к практическим занятиям и лабораторным работам, выполнение расчетно-графических работ, написание рефератов, подготовка презентаций, подготовка докладов, подготовка сообщений и др.).
9. В графе №8 «Количество часов» указывается количество часов, отведённое на самостоятельную работу.

2.3 Содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	8					8
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1/1	1	1	Лекция		
	Современное состояние здоровья молодежи.	1/2	1	2	Лекция		
	Двигательная активность.	1/3	1	3	Лекция		
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1/4	1	4	Лекция		
	Самоконтроль и его основные методы.	1/5	1	5	Лекция		
	Самоконтроль и его основные методы	1/6	1	6	Лекция		
	Двигательная активность.	1/7	1	7	Лекция		
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/8	1	8	Лекция		
3 курс Раздел 2. Виды спорта Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6					3
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/9	3	9	ПЗ	Выполнение комплекса ОРУ	1
	Выполнить прыжок в длину с места	1/10	3	10	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/11	3	11	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Выполнить бег 400 м (дев.), 800 м (юн.)	1/12	3	12	ПЗ		
	Выполнить бег на короткие дистанции	1/13	3	13	ПЗ		
	Выполнить бег на длинные дистанции	1/14	3	14	ПЗ		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8					4
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/15	3	15	ПЗ	Упражнение на координацию	1

	Учебная игра	1/16	3	16	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/17	3	17	ПЗ		
	Учебная игра	1/18	3	18	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча снизу	1/19	3	19	ПЗ		
	Учебная игра	1/20	3	20	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча сверху	1/21	3	21	ПЗ		
	Прием контрольных нормативов	1/22	3	22	ПЗ		
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	6					5
	Выполнить технику ведения мяча, 2 шага, бросок	1/23	3	23	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/24	3	24	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить бросок со средней дистанции	1/25	3	25	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра	1/26	3	26	ПЗ		
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/27	3	27	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/28	3	28	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.5 Волейбол	Содержание учебного материала	6					4
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/29	3	29	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/30	3	30	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи	1/31	3	31	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/32	3	32	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/33	3	33	ПЗ		
	Учебная игра	1/34	3	34	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	8					6
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/35	3	35	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/36	3	36	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить штрафной бросок	1/37	3	37	ПЗ		
	Учебная игра	1/38	3	38	ПЗ	Анализ игры	1

	Выполнить технику владения мячом	1/39	3	39	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/40	3	40	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику защиты	1/41	3	41	ПЗ		
	Учебная игра. Дифференцированный зачет	1/42	3	42	ПЗ	Анализ игры	1
Объем образовательной нагрузки – 64 часа самостоятельной работы – 22 часа							
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 42 часа практических занятий -34 часа							

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Инвентарь учебного кабинета: мячи, скакалки, обручи, маты.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

- 1) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.
- 2) Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. —М., 2013.
- 3) Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. —М., 2014.
- 4) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.
- 5) Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2013.
- 6) Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для начального и среднего профессионального образования.-М.: Изд.центр «Академия», 2013
- 7) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013.
- 8) Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013.
- 9) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013. — (Бакалавриат).
- 10) Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Васнев В.А. Основы безопасности жизнедеятельности. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. 10—11 кл. – М., 2014.
- 11) Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. —М., 2011.

- 12) Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. —М., 2014.
- 13) Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. для 10—11 кл. общеобразовательных учреждений / – М., 2010.
- 14) Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. —3-е изд. —М., 2013.
- 15) Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
- 16) Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. —М., 2010.
- 17) Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. —М., 2010. —(Бакалавриат).

Интернет-ресурсы

- 18) [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 19) [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- 20) [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- 21) [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособие)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе подготовки и сдачи рефератов, сдачи нормативов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Реферат, подбор индивидуального комплекса упражнений, выполнение разминки с элементами оздоровительной и адаптивной физической культуры. Сдача нормативов.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Реферат.
основы здорового образа жизни.	Ведение дневника здоровья. Подбор индивидуального комплекса физических упражнений.

