

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Мамадышский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ТО


Файзреева В.В.

« 7 » сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ФК.00 Физическая культура

для профессии

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

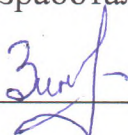
Мамадыш

2023

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки № 50 от 29 января 2016, с изменениями и дополнениями от 1 сентября 2022 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 24.02.2016 г. №41197)) и примерной образовательной программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Обсуждена и одобрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин

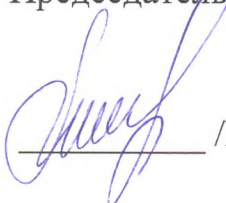
Разработал преподаватель:

 Э.Н. Зиннатова

Протокол № 1

«29» 08 2023 г.

Председатель ПЦК

 /В.В. Мирзаянова/

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФК Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК Физическая культура является обязательной частью цикла «Физическая культура» ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код, ПК ОК	Умения	Знания
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	32
в т.ч. в форме практической подготовки	32
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	
практические занятия	32
<i>Самостоятельная работа</i>	16
Промежуточная аттестация	зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы ¹
1	2	3	4
		36/34	
Тема 1.1 «Беговые упражнения»	Содержание		
	Практические занятия 1 Развитие скоростных качеств. 2 Развитие скоростной выносливости. 3 Развитие выносливости. 4 Сдача контрольных нормативов. Бег 1000 метров.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.2 «Прыжковые упражнения»	Содержание		
	Практические занятия 5 Совершенствование техники прыжка в длину 6. Развитие скоростно - силовых качеств. ППФП 7. Сдача контрольных нормативов прыжков в длину.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.3 Метания,	Содержание		
	Практические занятия 8 Совершенствование техники метания. 9 Развитие силовых качеств. ППФП 10 Сдача контрольных нормативов метания.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 1.4. Волейбол, Футбол	Практические занятия		
	11 Учебная игра 12 Совершенствование подачи в определенную зону площадки противника. 13 Развитие скоростно - силовых качеств. ППФП. 14 Учебная игра	20	ОК 04, ОК 08

	<p>15 Совершенствование техники верхней подачи. 16. Развитие скоростной выносливости. 17. Сдача контрольных нормативов (верхняя подача). 18 Учебная игра. ППФП. 19. Развитие скоростной выносливости. 20 Совершенствование передачи «сверху двумя руками» и «снизу двумя руками». 21 Совершенствование нападающего удара. 22. Развитие силовых качеств. ППФП 23. Учебная игра. ППФП 24 Учебная игра. 25 Совершенствование техники владения мячом. 26. Совершенствование техники передачи мяча. 27. Учебная игра. ППФП. 28. Совершенствование техники перемещения «игра без мяча». 29, Развитие скоростной выносливости. 30. Совершенствование техники. Бросков мяча по кольцу. 31. Учебная игра. 32. Сдача контрольных нормативов (броски в движении) 33. Развитие скоростно - силовых качеств. 34. Совершенствование техники. Ведения и обработка мяча. 35 Учебная игра. ППФП.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов, подвижные игры; игровые задания, приближенные к содержанию различных спортивных игр, спортивные игры.</p>	16	
Промежуточная аттестация		<i>зачет</i>	
Всего:		32	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений. Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты. Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты. Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало. Технические средства обучения: компьютер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Теория и методика физической культуры и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. -М.: Издательский центр «Академия», 2021.
2. Теория и методика спортивных игр / Ю.Д.Железняк – М.: Издательский центр «Академия», 2020

3.2.2. Дополнительные источники

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. — М., Издательский центр «Академия», 2021 – 320 с. – Сетевое издание «Profspo.ru» office@profspo.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни</p>	<p>91-100% правильных ответов оценка 5 (отлично)</p> <p>71-90% правильных ответов оценка 4 (хорошо)</p> <p>61-70% правильных ответов оценка 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 60% правильных ответов оценка 2 (неудовлетворительно)</p>	<p>Собеседование</p> <p>Опрос студента</p> <p>Выполнение практических работ</p> <p>Экзамен</p>
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни</p>	<p>91-100% правильных ответов оценка 5 (отлично)</p> <p>71-90% правильных ответов оценка 4 (хорошо)</p> <p>61-70% правильных ответов оценка 3 (удовлетворительно)</p> <p>менее 60% правильных ответов оценка 2 (неудовлетворительно)</p>	<p>Собеседование</p> <p>Опрос студента</p> <p>Выполнение практических работ</p> <p>Экзамен</p>

