

**Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Самарской области
«Новокуйбышевский нефтехимический техникум»**

Утверждено
Директор ГАПОУ СО «НХТ» Ткачук Н.В.
Приказ № 57 –у от 3.09.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

Профиль профессионального образования технический

**Профессия СПО 15. 01. 05 Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки (наплавки))**

г.о. Новокуйбышевск

2021г.

РАССМОТРЕНО

предметной (цикловой)

комиссией

Протокол № 10

от 21 . 06. 2021г.

Председатель ПЦК

Комиссарова Н.П.

Разработчик:

ГАПОУ СО «ННХТ»

(место работы)

преподаватель

(занимаемая должность)

Нефедова Е.А.

(И.О.Фамилия)

Рецензенты:

Зам. дир. по УР ГАПОУ СО «ННХТ

Семисаженова В.Б

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии СПО 15. 01. 05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

(утвержден приказом Минобрнауки РФ от 02.08.2013г. № 723, зарегистрирован в Минюсте от 20.08.2013г. № 29470)

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии СПО 18.01.02 Лаборант – эколог

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки, профессиональной подготовке работников при наличии среднего (полного) профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины Физическая культура:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции
<p>-личностные: освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу; осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и нравственных норм; способность выработать свою жизненную позицию в отношении мира, окружающих людей, самого себя и своего будущего, самоопределение, смыслообразование;</p> <p>-регулятивные: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция, соотнесение известного и неизвестного, планирование, оценка, способность к волевому усилию</p> <p>-познавательные: умение строить речевое высказывание; умение извлекать информацию из прослушанных текстов; умение работать с текстом; умение работать с таблицами; умение действовать по образцу; умение пользоваться справочным материалом; умение координированной работы с разными компонентами УМК, формулирование цели, выделение необходимой, информации, структурирование, выбор эффективных способов решения учебной задачи, рефлексия, анализ и синтез, сравнение классификации, действия постановки и решения проблемы;</p> <p>-коммуникативные: умение слушать и вести диалог; умение работать в паре; умение работать в группе строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами, постановка вопросов, разрешение конфликтов.</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей);</p>

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

знать:

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

основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **84** часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **42** часов;

теоретические занятия – 2 часа;

учебно – практические занятия – 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося – **42** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) <i>в том числе:</i>	42
теоретические занятия	2
практические занятия	40
Внеаудиторная самостоятельная работа (всего) <i>в том числе:</i>	42
<i>Подготовка рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, составление комплексов ОРУ, УГГ, совершенствование изученной техники упражнений подготовка к сдаче контрольных упражнений, занятия в спортивных секциях, группах ОФП, тренажерных залах, освоение физических упражнений различной направленности; самостоятельные занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО)*</i>	42
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	
Всего	84

**Проверка эффективности самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.*

Профильное изучение общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура осуществляется частичным перераспределением учебных часов и отбором дидактических единиц в зависимости от важности тем. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе профессий. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

3.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем 1	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 2	Объем часов 3	Уровень освоения 4
Теоретические занятия			
Раздел 1. Основы знаний. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	2
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп		
	<i>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Подготовить реферат с использованием информационных технологий Тема 1.1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Место ППФП в системе физического воспитания.</i>	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		76	2
Тема 2.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала	24	2
	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия		2

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Ведение, ловля и передача мяча. 2. Техника ловли и передачи мяча различными способами. 3. Техника ведения мяча. Обводка соперника. 4. Техника выбивания, перехвата накрывания мяча. 5. Техника штрафных и 3-очковых бросков. 6. Техника бросков мяча одной рукой различными способами. Добивание мяча. 7. Техника ведения мяча. Двусторонняя игра. 8. Контрольные упражнения по теме баскетбол. 	16	
	<ol style="list-style-type: none"> 9. Волейбол. Стойки и перемещения волейболиста. Техника приема и передачи мяча 10. Верхняя и нижняя прямая подача. подача мяча по зонам. 11. Техника нападающего удара. Блокирование. Учебная игра. 12. Контрольные упражнения по теме волейбол. 	8	2
	<p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Подготовить реферат: «Волейбол (баскетбол). Правила игры» Изучить правила игры Составить комплекс ОРУ Составить комплекс УГГ Заниматься в спортивных секциях. Участвовать в соревнованиях Совершенствовать изученную технику Подготовиться к сдаче контрольных упражнений</p>	12	2
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	10	2
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных Заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практические занятия		
	<ol style="list-style-type: none"> 13. Техника отжиманий различными способами 14. Техника подтягиваний на высокой и низкой перекладине 15. Техника упражнений для мышц спины 16. Техника упражнений для брюшного пресса. 17. Круговой метод тренировки. 		

	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Составить комплекс упражнений УГГ Выполнить комплекс упражнений Заниматься в спортивных секциях, группах ОФП, тренажерных залах Подготовиться к сдаче контрольных упражнений Совершенствовать изученную технику упражнений	5	
Тема 2.5. Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	4	2
	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Прикладные умения и навыки.		
	Практические занятия	4	
	18. Техника упражнений для мышцы спины и брюшного пресса 19. Техника преодоления полосы препятствий		
	Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся: Заниматься в спортивных секциях, группах ОФП, тренажерных залах Подготовиться к сдаче контрольных упражнений Совершенствовать изученную технику упражнений	2	2
	Дифференцированный зачет		
	Всего	84	

Для характеристики уровня освоения учебного 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)

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. ППФП в системе физического воспитания студентов. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Краткая характеристика различных форм труда.
2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Комплекс ППФП для специальности.....

-
4. Организация, формы и средства ППФП студентов.
 5. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
 6. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
 7. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
 8. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
 9. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
 10. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения профессиональной работоспособности.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование учебного кабинета:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, ракетки для игры в настольный теннис, теннисные столы.

Оборудование для силовых упражнений:

Гиря.

Скакалки, маты, секундомеры, мячи для тенниса, обручи.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов ч. – М.: Гардарики, 2009. -366 с.
2. Тумаян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов средних учебных заведений М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2010. -66 с.
2. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день – Ростов н/дону: «Феникс», 2009. – 160 с.
3. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности . Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2010. – 192с
4. Мурахов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. И. В. Мурахов – Киев: Издательство Здоровье. -2009. – 272с.
5. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2009. - 30 с.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2009. - 72 с.
7. Черемисинов В. Н. Валеология . В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2010. – 144с.
8. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия . С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2009. – 205 с.
9. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2009. - 15 с.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
5. <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»
6. <http://pedsovet.ru>
7. <http://1september.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ГАПОУ СО «ННХТ» реализует подготовку по учебной дисциплине ФК.00 Физическая культура, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Для текущего контроля образовательными учреждениями создаются контрольно - оценочные средства (КОС). КОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий контрольных упражнений, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов.

Актуализируются ОК:	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Умения:	
ОК.2 ОК.3 ОК.6 ОК.7	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Оценка техники выполнения двигательных действий, базовых элементов техники спортивных игр, плавания (проводится в ходе занятий). Дифференцированный зачет
	Знания:	
ОК.2 ОК.3 ОК.6 ОК.7	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	традиционная система оценок; тестирование
ОК.2 ОК.3 ОК.6 ОК.7	основы здорового образа жизни.	практические занятия по работе с информацией, домашние задания проблемного характера Дифференцированный зачет

