

Министерство образования и науки Республики Дагестан
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. Физическая культура

Код и наименование специальности 15.01.05. Сварщик ручной и частично
механизированной сварки (наплавки)

входящей в состав УГС 15.00.00 Машиностроение

Квалификация выпускника: сварщик

ОДОБРЕНО
предметной (цикловой) комиссией
профессиональных дисциплин по техническим
специальностям

Протокол №/от «28» 08 2024 г.

Председатель П(Ц)К



Раджабова А.Н.

УТВЕРЖДАЮ

зам. директора по учебно-
методической работе

 Шелкова Е.Н.
29.08.2024


Рабочая программа учебной дисциплины ФК Физическая культура
разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего
общего образования утвержденного приказом Приказ Министерства
просвещения Российской Федерации от 15 ноября 2023 г. № 863 «Об
утверждении федерального государственного образовательного стандарта
среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик
(ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Кизлярский профессионально-
педагогический колледж»

Разработчики:

Маммаев А.И., преподаватель КППК

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.....	4
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.	19
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	19
4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	24
5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	28

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.01.05.Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки) базовой подготовки, входящей в состав укрупненной группы специальностей входящей в состав УГС 15.00.00 Машиностроение

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке по специальности 15.01.05. Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки) относящейся к этой же группе.

1.2.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы.

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение дисциплины должно способствовать формированию общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач профессионального и личностного развития

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины должно способствовать овладению профессиональными компетенциями:

ПК 1.6 .Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 48 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часа;

самостоятельной работы обучающегося 16 часа.

2. 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:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	32
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося(всего)	16
в том числе:	
Самостоятельная работа над курсовой (проектом)(если предусмотрено)	-
внеаудиторная работа (самостоятельные задания)	16
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1.Введение в легкую атлетику				
Тема 1.1. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	техника бега, обучение технике н\старта и стартового разбега, бег отрезками техника прыжка в длину с места техника метания малого мяча с места		
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся :прыжка в длину с места		2	
Тема 1.2. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		-	
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	1.			
	Практические занятия		2	
	1.	техника бега, низкий старт и стартовое ускорение техника прыжка прыжок в длину с разбега техника метания, метание малого мяча с разбега		
	Контрольные работы			-
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжка в длину с места		2	
Тема 1.3.	Содержание учебного материала		-	

Спец. беговые упражнения	1.			
	Лабораторные работы		-	
	1.			
	Практические занятия		2	
	1.	техника бега, низкий старт, бег 30 м техника прыжка, прыжок в длину с разбега метание малого мяча на результат		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжка в длину с места		2	
Тема 1.4. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		-	
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	1.			
	Практические занятия		2	
	1.	техника прыжка, прыжок в длину с места на результат техника метания, метания гранаты с места		
	Контрольные работы		-	
Тема 1.5. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	техника прыжка, прыжок в длину с разбега техника метания, знакомство с техникой метание гранаты		
	Контрольные работы		-	
Тема 1.6. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	

	1			
	Практические занятия		2	
	1	техника беговые упражнения, бег в медленном темпе 20мин техника высокого старта Игры эстафеты		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжка в длину с места		2	
Тема 1.7. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	техника бега, бег по скользкому и твердому грунту с преодоление природных препятствий, бег сочетание с ходьбой Игры, эстафеты		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжка в длину с места		2	
Тема 1.8. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	техника бега, бег через препятствия Игры, эстафеты		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: бег по пересечённой местности		2	
Тема 1.9. Спец. беговые упражнения	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			

	Практические занятия)		2	
	1	техника бега, марш-бросок по 3000 м-м, 1500 м - д П\ игры , «Борьба за мяч»		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: бег по пересечённой местности			
Раздел 2.Введение в спортивные игры. Волейбол				
Тема 2.1 Техника передвижения	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	ознакомлением с правилами игры техника владения мячом, прием мяча учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомление с правилами игры волейбол		-	
Тема 2.2. Техника владения мячом прием и передача мяча двумя руками сверху с перемещением	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	техника нападения, прямая подача снизу техника защиты, прием мяча после подачи у края сетки П\ игра «Мяч капитана»		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомление с правилами игры волейбол			
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		-	

Техника владения мячом прием и передача мяча двумя руками сверху с перемещением	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	техника нападения, прямая подача снизу техника защиты, прием мяча после подачи у края сетки П\ игра «Мяч капитана»		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: ознакомление с правилами игры волейбол			
Тема 2.4. Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	ознакомление с техникой нижней прямой подачи учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: нижняя прямая подача			
Тема 2.5. Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	отработка техники нижней прямой подачи учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: нижняя прямая подача			
Тема 2.6.	Содержание учебного материала		-	

Техника владение мячом	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	отработка контрольных упражнений учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: нижняя прямая подача			
Тема 2.7. Техника владение мячом	Содержание учебного материала		-	
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	прием на оценку контрольных упражнений учебная игра		
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа обучающихся: нижняя прямая подача				
Примерная тематика курсовой работы			-	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой			--	
Всего:			48	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- Спортзал зимний, спорт площадка летний.

Материально-техническое обеспечение занятий:

- Мячи волейбольные, сетка волейбольная и площадка для волейбола;
- Мячи баскетбольные и площадка для баскетбола;
- Мячи футбольные, ворота футбольные;
- Гранаты, ядро (м) и ядро (д), диск;
- Скакалки, секундомер, рулетка;
- Шведские стенки, гири, обручи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Основы настольного тенниса: Учебник для вузов физической культуры. Зайцева Л.С. М., ФиС 2009-240с.
2. Методика обучения технике баскетбола: Учебник для вузов физической культуры. Анискина С.Н. М., ФиС 2010-190с. Гриф Минобр.
3. Волейбол: Учебное пособие. Беляев А.В., Савин М.В. М., ФиС, 2010-380с. Гриф МО РФ.
4. Гимнастика.Брыкин А.Т.М: 2010..
- 5.Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. БылееваЛ.В.,Коротков И.М. М., ФиС 2008-224с.
- 6.Подвижные игры: Методическое пособие.- Ромашин Г.Н. Краснодар, 2010.
7. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов: Учебное пособие. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. – М., ФиС 2010-410с.
8. Юный волейболист: Учебное пособие. Железняк Ю.Д. – М., ФиС 2009-260с..
- 9.Круговая тренировка по развитию физических качеств:. Гуревич И.А. Учебное пособие. –Минск, «Высшая школа» 2010-370с
- 10.Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. – М., «Физкультура и спорт», 2010-597с. Гриф МО РФ.
- 11.Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. М: 2010.

Дополнительные источники:

- 1.Волейбол: У истоков мастерства: Учебник для институтов физической культуры. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. – М., ФиС 2010-256с. Гриф Минобр.
2. Особенности обучения и тренировки баскетболистов: Учебник для вузов физической культуры. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М – М., ФиС 2010-360с. Гриф Минобр
- 3.Легкая атлетика: Учебник для студентов педагогических институтов. Макаров А.Н. – М., «Физическое воспитание», 2010-304с. Гриф МО РФ.
- 4.Гимнастика с методикой преподавания. Мельников Н.К. М: 2010.
5. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры.-Парфенов В.А М., ФиС 2010 -230с.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.ipkps.bsu.edu.ru/>
2. <http://www.fizkultura.ru/>
3. http://www.basket_fizkultura.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения:	
- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Внеаудиторная самостоятельная работа. Устный опрос.
Усвоенные знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Выполнение практических работ. Семинарские занятия. Внеаудиторная самостоятельная работа.