

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям среднего профессионального образования **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)),**

Организация – разработчик: БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологии».

Разработчики: Нахалов О.С., преподаватель физической культуры БПОУ ВО «Вологодский колледж права и технологии»

Рассмотрена
на заседании методической комиссии
протокол № 20 от 30.06.2023
председатель методической комиссии
Носкова И.А. (Носкова И.А.)

Рассмотрена
на заседании методической комиссии
протокол № _____ от _____
председатель методической комиссии
_____ (Носкова И.А.)

Рассмотрена
на заседании методической комиссии
протокол № _____ от _____
председатель методической комиссии
_____ (Носкова И.А.)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессиям СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)),

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Дисциплина ФК.00 Физическая культура входит в профессиональный учебный цикл программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям СПО **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**.

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

Основной целью изучения дисциплины ФК.00 Физическая культура является развитие общих компетенций обучающихся, необходимых для реализации профессиональной деятельности, формирование умений и навыков при развитии физических качеств, необходимых в повседневной и профессиональной жизни.

Задачи:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами

спорта;

- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

Код	Наименование результата обучения
ОК.1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК.2	Организовывать 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 технологии в профессиональной деятельности.
ОК.6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 84 часа, в том числе: обязательная аудиторная нагрузка обучающегося - 42 часа; (Практические занятия-32 часа, лекции -10 часов; самостоятельная работа обучающегося – 42 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)	84
Обязательная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	
практические занятия	32
лекции	10
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура по профессиям СПО 15.01.05 Сварщик ((ручной и частично механизированной сварки (наплавки)),

Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка учащихся, час.	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа учащихся
		лекции	Практические занятия	
1. Теоретические сведения о физической культуре	20	10		10
Введение.	4	2		2
Техника безопасности на занятиях физической культурой.	4	2		2
Гигиенические требования при занятиях физической культурой.	4	2		2
Здоровый образ жизни.	4	2		2
Основы методики занятий физической культурой	4	2		2
2. Легкая атлетика	20		10	10
Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м.)	4		2	2
Бег на длинные дистанции(1 км., 3 км.)	4		2	2
Прыжки в длину(с места, с разбега)	4		2	2
Метание гранаты(700гр.)	4		2	2
ОФП	4		2	2
3 Гимнастика	20		10	10
Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	4		2	2
Кувырки(вперед, назад)	4		2	2
Стойки(на лопатках, на голове, на руках)	4		2	2

. Упражнения на перекладине(подтягивания, подъем переворотом, подъем разгибом)	4		2	2
<u>ОФП</u>	4		2	2
4 Спортивные игры.	22		10	12
Волейбол: 1 Передачи мяча 3 Атакующий удар 4 Игра по правилам	6		2	4
Футбол : 1 Удар по воротам 2 Передачи в парах 3 Игра по правилам 4 Игра по правилам	8		4	4
Баскетбол: 1 Передачи мяча 2 Ведение мяча 3 Броски по кольцу 4 Игра по правилам	8		4	4
Промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)	2		2	
Всего по дисциплине	84	10	32	42

Виды самостоятельных работ : 1 Проработка конспектов занятий – 10 часов

2 Подготовка рефератов по темам- 12 часов

3 Самостоятельное выполнение упражнений – 22 часа

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии учебный кабинет, спортивный зал, тренажерный зал, спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета:

Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми, подвижными играми;
- комплект для занятий лыжной подготовкой.

Дидактические средства обучения:

- таблицы;
- схемы;
- опорные конспекты;
- учебные пособия;
- тестовые задания;
- контрольно-оценочные материалы;
- методические рекомендации для учащихся по выполнению практических занятий.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер;
- секундомеры.

Возможна реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Литература:

1. Электронный ресурс: Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Погодаев Г.И., Физическая культура М, издательство ЛЕКТА, 2017г, (электронный ресурс) Режим доступа: <https://reader.lecta.ru/read/791761>

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: .
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>
6. Правительство Вологодской области www.vologda.gov.ru
7. Официальный сайт Администрации муниципального образования «Город Вологда» www.vologda.ru
8. Гарант. Информационно правовой канал www.base.garant.ru
9. Правовая информационная база данных «КонсультантПлюс»(URL: <http://www.consultant.ru/>).

