

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 1 из 12 Экз. контрольный

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по У и НМР

О.А. Евтехова

03.09.2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ФК.00 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии

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

на базе основного общего образования  
очная форма обучения

2019 г.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ФК.00 15.01.05</b>	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 2 из 12</b>  <b>Экз.</b> <b>контрольный</b>

### Лист согласования

**Организация-разработчик:**

Государственное Профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж».

**Разработчик:**

Борькин Д.О., преподаватель ГПОУ ТО «ДПК».

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании предметной (цикловой) комиссии  
 общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин № 1

Протокол № 1

от 03.09.2019 г.

Председатель ПЦК Е.И. Кусова

**Эксперт:**

Методист ГПОУ ТО «ДПК» А.В. Попова

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	<i>Редакция № 1</i> <i>Изменение №__</i>	<b>Лист 3 из 12</b> <b>Экз.</b> <b>контрольный</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ФК. 00 15.01.05</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 4 из 12 Контрольный экз.

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**, входящей в укрупненную группу **15.00.00 Машиностроение**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации дополнительного профессионального образования.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: раздел Физическая культура.

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

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.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **80** часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;  
 самостоятельной работы обучающегося **40** часов.

	Министерство образования Тульской области Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Донской политехнический колледж»		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 5 из 12 Контрольный экз.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	38
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
подготовка рефератов и докладов,	20
выполнение домашних заданий	20
Итоговая аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05

*Редакция № 1  
Изменение  
№\_\_*

Лист 6 из 12  
**Контрольный экз.**

### 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>20</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Основы здорового образа жизни роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	1
	<b>Практические занятия:</b>	8	
	1   Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м.		
	2   Бег на развитие координационных способностей. Эстафета 4x100м.		
	3   Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».		
	4   Совершенствование техники метания гранаты с места, с полного разбега.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	10	
	Подготовка рефератов, создание презентаций по пройденным темам.		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		10	
	<b>Практические занятия:</b>	6	
	1   Упражнения в висяе. Подтягивание: высокая перекладина – юноши; нижняя перекладина - девушки.		
	2   Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь». Зачет – опорный прыжок.		



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05

*Редакция № 1  
Изменение №\_\_*

**Лист 7 из 12**  
**Контрольный экз.**

	3	Совершенствование акробатических элементов и гимнастических упражнений.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	подготовка рефератов, создание презентаций по пройденным темам. Составление комплекса утренней гимнастики.		4
<b>Раздел 3. Спортивные игры: волейбол</b>			10
	Практические занятия:		4
	1	Совершенствование техники подачи мяча: верхняя, нижняя, боковая. Закрепление техники приема мяча: сверху двумя руками; снизу двумя руками.	
	2	Прием мяча от сетки с последующим выводом его в зону своей команды. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Двусторонняя игра в волейбол – зачет.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		6
	Подготовка рефератов, создание презентаций по пройденным темам.		
<b>Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол</b>			8
	Практические занятия:		4
	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек игроков. Ведение мяча различными способами: правой, левой рукой в движении.	
	2	Совершенствование техники бросков мяча: с места, в движении. Броски мяча с разных точек; штрафные броски. Двусторонняя игра в баскетбол.	
	Самостоятельная работа обучающихся:		4
	Подготовка рефератов, создание презентаций на тему: «Судейство, организация и		



**Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»**

Наименование документа: **Рабочая программа учебной дисциплины**  
Условное обозначение: **РП ФК.00 15.01.05**

*Редакция № 1  
Изменение  
№ \_\_*

**Лист 8 из 12**  
**Контрольный экз.**

	правила игры «Баскетбол»».		
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>8</b>	
	Практические занятия:	4	
1	Совершенствование техники игры: вращение, удар. Совершенствование подачи мяча.		
2	Совершенствование тактических действий: атакующие, защитные удары. Двусторонняя игра в настольный теннис.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	Подготовка рефератов, создание презентаций по пройденным темам.		
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b>		<b>12</b>	
	Практические занятия:	6	
1	Развитие физических качеств с помощью силовой подготовки. Упражнения в парах и собственным весом.		
2	Упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка. Упражнения со скакалкой - зачет.		
3	Упражнения с гирей и гантелями.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	Подготовка рефератов, создание презентаций на тему: «Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий общефизическими упражнениями».		
<b>Раздел 7. П.П.Ф.П.</b>		<b>10</b>	



Министерство образования Тульской области  
Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области «Донской политехнический колледж»

Наименование документа: Рабочая программа учебной  
дисциплины  
Условное обозначение: РП ФК.00 15.01.05

Редакция № 1  
Изменение  
№\_\_

Лист 9 из 12  
Контрольный  
экз.

	<b>Практические занятия:</b>		4	
	1	Упражнения на развитие общей выносливости. Упражнения на развитие точности. Упражнения на развитие ловкости движения.		
2	Упражнения на развитие быстроты движений и реакций. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие мышечной силы.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6		
Подготовка рефератов, создание презентаций по пройденным темам.				
Дифференцированный зачет		2		
<b>Всего</b>			<b>80 часов</b>	

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).

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ФК.00 15.01.05</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 10 из 12 Контрольный экз.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего в свой состав:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

#### Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- учебно-наглядные пособия по физической культуре и спорту;
- стенды по технике безопасности;
- спортивный инвентарь:  
 мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; гимнастические маты; гири; гантели; штанга; волейбольная сетка; баскетбольные щиты; стол теннисный; теннисные ракетки; шарики теннисные; гимнастический конь; гимнастический козёл; обручи; набивные мячи; легкоатлетические барьеры; гимнастическая скамейка; шведская стенка; перекладина.
- тренажеры (беговая дорожка, велотренажёр, тренажер для прессы, тренажер для силовой подготовки).

#### Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, имеющим выход в сеть Интернет;
- мультимедиа проектор;
- принтер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М.: Ф и С, 2015. (допущено к использованию на заседании ПЦК).
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. - М.: Просвещение 2014.

Дополнительные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М.: Просвещение 2006.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ФК.00 15.01.05</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 11 из 12 <b>Контрольный экз.</b>

М.: Просвещение 2005.

3. Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г. Программы для образовательных учреждений СПО /Физическая культура/. М.: Дрофа 2009.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М.: Просвещение 2005.

Интернет – источники:

1. Воспитание физических качеств. [Электронный ресурс] /UPL:www.fizkultura.ru./node/51/
2. Физическая культура один из факторов здорового образа жизни. [Электронный ресурс] /UPL:www / krasgma.ru/ ar 234-page3/html/
3. Профилактика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] /UPL: readbooks.com/book/188/6801.html.
4. ППФП – специальная физическая подготовка учащихся. [Электронный ресурс] /UPL:www/gubkin.ru/fakulty/humanities/chais\_and\_depertament phizical\_education/lecture8.php.

	<b>Министерство образования Тульской области</b> <b>Государственное профессиональное образовательное учреждение</b> <b>Тульской области «Донской политехнический колледж»</b>		
	Наименование документа: <b>Рабочая программа учебной дисциплины</b> Условное обозначение: <b>РП ФК.00 15.01.05</b>	Редакция № 1 Изменение №__	Лист 12 из 12 <b>Контрольный экз.</b>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практические занятия;</li> <li>- выполнение самостоятельной работы;</li> <li>- сдача контрольных нормативов;</li> <li>- зачет;</li> <li>- участие в общеколледжных; городских и региональных соревнованиях.</li> </ul>
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий контроль в форме устного опроса;</li> <li>- тестирования;</li> <li>- подготовки и защиты рефератов и презентаций.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>