

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Тольяттинский политехнический колледж»  
(ГБПОУ СО «ТПК»)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 31 мая 2022 г. № ОД-171-1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ФК.01 Физическая культура**  
**подготовки квалифицированных рабочих, служащих**  
**по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично**  
**механизированной сварки (наплавки)**

Тольятти, 2022

ОДОБРЕНА

Предметно - цикловой

комиссией гуманитарных дисциплин

Протокол №     от «     »     2022г.

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_ / Максимов С.Е./

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) и с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 08.02.11 Управление, эксплуатация и обслуживание многоквартирного дома

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «ТПК».

Разработчик:

Масюк Л.Н. преподаватель высшей квалификационной категории;

Давыдова Н.А. преподаватель высшей квалификационной категории;

Курченкова О.В. преподаватель высшей квалификационной категории;

Тюкалова Е.Г. преподаватель первой квалификационной категории.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

**1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:** учебная дисциплина входит в технологический цикл.

Учебная дисциплина имеет межпредметные связи с общеобразовательным учебным предметом ОП.06 Безопасность жизнедеятельности.

### **1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

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

- *выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;*
- *выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;*
- *осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;*
- *соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;*
- *включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;*
- *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;*
- *применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;*
- *использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.*

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

- *о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;*
- *о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;*
- *основы здорового образа жизни, профилактику профессиональных заболеваний;*
- *основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.*

**Общие компетенции, формируемые в результате освоения учебной дисциплины:**

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Объём образовательной нагрузки</b>	<b>60</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>20</b>
<b>Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	40
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
<b>Консультации</b>	<b>-</b>
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

### 2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения *	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/2	2	1	пз	Ходьба по пересеченной местности	2/2
	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.						
Тема 2. Плавание.	Содержание учебного материала	2/4	2	2	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/4
	Техника движений ногами при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 3. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/6	2	3	пз		
	Техника бега на средние и длинные дистанции.						
Тема 4. Плавание.	Содержание учебного материала	2/8	2	4	пз	Выполнение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса	2/6
	Техника движений руками при плавании кроль на груди и на спине.						
Тема 5. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2/10	2	5	пз		
	Основы скандинавской ходьбы.						
Тема 6. Плавание.	Содержание учебного материала	2/12	2	6	пз	Выполнение комплекса упражнений для мышц ног	2/8
	Согласование работы рук и ног с						

	дыханием в кроле на груди.						
<b>Тема 7. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/14	2	7	пз		
	Баскетбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 8. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/16	2	8	пз		
	Согласование работы рук и ног с дыханием в кроле на спине.						
<b>Тема 9. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/18	2	9	пз	Комплекс упражнений для развития ловкости	2/10
	Баскетбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 10. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/20	2	10	пз		
	Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки.						
<b>Тема 11. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/22	2	11	пз	Упражнения для развития быстроты	2/12
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 12. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/24	2	12	пз		
	Техника движений ногами способом брасс.						
<b>Тема 13. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/26	2	13	пз	Упражнения для развития ловкости	2/14
	Гандбол. Техника игры в защите.						
<b>Тема 14. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>						

	Техника движений руками способом брасс.	2/28	2	14	пз		
<b>Тема 15. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/30	2	15	пз	Выполнить комплекс упражнений с предметом	2/16
	Гандбол. Тактика и стратегия игры в нападении и защите.						
<b>Тема 16. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/32	2	16	пз		
	Гандбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 17. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/34	2	17	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/18
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе.						
<b>Тема 18. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/36	2	18	пз		
	Волейбол. Техника игры в нападении.						
<b>Тема 19. Плавание.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/38	2	19	пз	Комплекс упражнений с предметом	2/20
	Согласование работы рук и ног с дыханием в брассе.						
<b>Тема 20. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2/40	2	20	пз/ДЗ		
	Волейбол. Техника игры в защите. Дифференцированный зачёт.						
<b>ИТОГО:</b>		<b>40</b>					<b>20</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>40</b>					<b>20</b>
<b>ИТОГО: объём образовательной нагрузки – 60 часов, из них:</b> <b>самостоятельной работы – 20 часов</b> <b>учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 40 часов.</b> <b>Дифференцированный зачет - 2 семестр</b>							



### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, теннисного зала, открытого стадиона, стрелкового тира, бассейна.

##### **Оборудование спортивных помещений:**

###### **Спортивный зал:**

- Волейбольные стойки, сетка, волейбольные мячи;
- Баскетбольные щиты, сетки, мячи.
- Гандбольные ворота, мячи
- Стенки гимнастические, перекладины для подтягивания, гимнастические скамейки
- Оборудование для бадминтона: ракетки, воланы, сетки
- Скакалки, гимнастические палки

###### **Бассейн:**

- Таблица плавания брассом
- Таблица «Способы плавания»
- Таблица «Техника плавания»
- Плакат оказания первой помощи пострадавшему на воде
- Плавательные доски, ласты, балабашки, лопатки

###### **Теннисный зал:**

- Столы настольного тенниса, ракетки, шары
- Скамейки

###### **Стрелковый тир:**

- пневматические винтовки, бумажные мишени.

## **3.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий:**

1. Физическая культура 5 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25313> 1.2.8.1.2.2 Матвеев А.П. Физическая культура 6 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/26494> 1.2.8.1.2.3 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 7 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-10> 7 1.2.8.1.3.2 Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура 5 - 7 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25310> 1.2.8.1.1.2 Лях В.И.
4. Теория и методика физического воспитания и спорта:учебник/И.С.Барчуков;под общ.ред.Г.В.Барчуковой.-5-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2019.-366с. (СПО).
5. Физическая культура:учебник/М.Я.Виленский,А.Г.Горшков.-3-еизд.,стер.-Москва:КОНУС,2020-214с.-(СПО).

### **Перечень дополнительных источников и литературы:**

1. Лях В.И.Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25311> 1.3.6.1.3.1 Матвеев А.П. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/15757>
2. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В./ Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Русское слово-учебник" <http://russkoe-slovo.ru/catalog/472/3311/>  
Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура (базовый уровень) 10 - 11 ООО "Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ" <http://drofa-ventana.ru/expertise/umk-17>

### **Электронные и интернет-ресурсы:**

1. Физическая культура 8 - 9 АО "Издательство "Просвещение" <http://catalog.prosv.ru/item/25309> 1.2.8.1.2.1 Матвеев А.П.
2. Физическая культура 5 - 6 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> (п. 1.2.8.1.4.1 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632) 1.2.8.1.4.2 Погадаев Г.И.
3. Физическая культура 7 - 9 ООО "ДРОФА" <http://rosuchebnik.ru/expertise/umk-108> Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 (ред. от 22.11.2019) "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к ... Документ предоставлен КонсультантПлюс Дата сохранения: 24.01.2020 КонсультантПлюс надежная правовая поддержка [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru) Страница 135 из 281 (п. 1.2.8.1.4.2 введен Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632)

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе наблюдения за деятельностью обучающихся на занятиях, выполнения обучающимися общих и индивидуальных заданий на занятиях, внеаудиторной самостоятельной работы и т.д., во время промежуточной аттестации - дифференцированный зачет.

Результаты обучения* (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения **
<b>Уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;</li> <li>- выполнять комплексы упражнения на развитие основных физических качеств, физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;</li> <li>- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- использовать средства профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.</li> </ul>	<p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>Наблюдение при выполнении физических упражнений. Отсутствие случаев травматизма на учебных занятиях.</p> <p>Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики профзаболеваний.</p> <p>Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях, оценка результатов выполнения контрольных нормативов, тестов контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.</p>
<b>Знать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни,</li> </ul>	<p>Выполнение практических заданий: комплексы упражнений (комплексы утренней гимнастики, для развития физических качеств и пр.),</p> <p>Написание рефератов, выполнение тестов.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>

профилактику профессиональных заболеваний; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.	
---	--