

Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «КТТС»)

СОГЛАСОВАНО:

заместитель управляющего директора

по кадрам и социальным вопросам

АО «ГМС Нефтемаш»

И.В. Глобина

« 27 » 04 2022 г.

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно-производственной работе

Н.Ф. Борзенко

« 27 » 04 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура

профессия: 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Тюмень, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))(Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 января 2016 г. N 50).

Рассмотрена на заседании ПЦК Общего гуманитарного цикла, физической культуры, ОБЖ и безопасности жизнедеятельности.

протокол № 9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Н.В.Сваткова./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Парняков Дмитрий Михайлович, преподаватель ГАПОУ ТО «ТКТТС»,

Забелин Иван Дмитриевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины
- 2 Структура и содержание учебной дисциплины
- 3 Условия реализации программы учебной дисциплины
- 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура является обязательной частью цикла физическая культура ФГОС по профессии 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 15.01.05. Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК: 1-8, ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость 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.
ОК 7.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.  (абзац введен Приказом Минпросвещения России от 17.12.2020 № 747)
ОК 8.	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.  (абзац введен Приказом Минпросвещения России от 17.12.2020 № 747)

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1-8 ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР 9 ЛР 11	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	64
в том числе:	
практические занятия	32
самостоятельная учебная работа (всего)	32
<b>Промежуточная аттестация</b>	2
Дифференцированный зачёт – 1 семестр	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		10	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	2	ОК1-ОК8  ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР9 ЛР11
	1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом		
	2. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокогостарта		
	3. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий		
	<b>Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений</b> <b>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</b> <b>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</b>		
Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК1-ОК8  ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР9 ЛР11
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий		
	<b>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</b> <b>Разучивание комплексов специальных упражнений</b> <b>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</b>		
	Самостоятельная работа обучающихся: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК1-ОК8 ЛР 1  ЛР 5 ЛР 7 ЛР9 ЛР11
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание).		
Раздел 2. Баскетбол		8	
Тема 2.1. Техника	Содержание учебного материала	2	ОК1-ОК8

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР9 ЛР11
	В том числе, практических занятий		
	<b>Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</b> <b>Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе</b>	2	
	Составление и выполнение комплексов упражнений при самостоятельных занятиях. Отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку.		
Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	2	ОК1-ОК8  ЛР 1  ЛР 5  ЛР 7 ЛР9 ЛР11
	<b>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</b>		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок».		
	Самостоятельная работа: Подтягивание на перекладине, отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».	2	
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	2	ОК1-ОК8 ЛР 1  ЛР 5  ЛР 7 ЛР9 ЛР11
	<b>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу</b> 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	Самостоятельная работа: Презентации, рефераты на тему «Правила игры. Судейство»	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	2	ОК1-ОК8  ЛР 1  ЛР 5
	<b>1. Техника владения баскетбольным мячом</b>		
	В том числе, практических занятий		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Самостоятельная работа: Броски мяча. Упражнения на развитие скоростных и координационных	2	

	способностей.		ЛР 7 ЛР9 ЛР11
Раздел 3. Волейбол		12	
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	4	ОК1-ОК8  ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР9 ЛР11
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		
	В том числе, практических занятий		
	<b>Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения</b>		
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	4	
Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	2	ОК1-ОК8  ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР9 ЛР11
	<b>1. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	2	
Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	2	ОК1-ОК8  ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7 ЛР9 ЛР11
	<b>1. Техника прямого нападающего удара</b>		
	В том числе, практических занятий		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры.	2	
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным	Содержание учебного материала	2	ОК1-ОК8 ЛР 1
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий		
	<b>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием</b>		



МЯЧОМ	<b>контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке</b> <b>Учебная игра с применением изученных положений.</b> Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		ЛР 5 ЛР 7 ЛР9 ЛР11
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2	
Промежуточная аттестация	1 семестр: Дифференцированный зачет. Контроль физических качеств	2	
		<b>Всего: Обязательная учебная нагрузка:</b>	64
		<b>Самостоятельная учебная нагрузка:</b>	32
		<b>Максимальная учебная нагрузка:</b>	32

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
  - рабочее место преподавателя;
  - учебно-методический комплекс по дисциплине;
  - беговая дорожка ;
  - велоэргометр;
  - снаряд лыжника;
  - массажёр;
  - скамья для пресса;
  - скамья для жима;
  - скамья скотта;
  - снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
  - гири;
  - гантели;
  - мячи волейбольные;
  - мячи баскетбольные;
  - мячи футбольные;
  - ворота футбольные;
  - щиты баскетбольные;
  - сетка волейбольная с антеннами;
  - ракетки для игры в бадминтон;
  - гимнастические коврики;
  - скакалки;
  - секундомеры;
  - мячи для тенниса;
  - информационные стенды;
  - гимнастическая перекладина;
  - шведская стенка;
  - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
  - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень рекомендуемых печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

##### 3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб.для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
2. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://libsport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru/press/>
4. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
5. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
6. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
7. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон.дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/>
8. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
9. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы<http://www.mosssport.ru>
10. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

### 3.2.3. Дополнительные источники:

11. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2013.
12. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
13. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевиц Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
14. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
15. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
16. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2009
17. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<b>Умения:</b>		
Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача практических нормативов Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических	Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных

		сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	заболеваний, для улучшения спортивной формы. Сдаёт нормы ГТО. Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья
<b>Знания:</b>			
Знает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.	Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью.
Знает основы здорового образа жизни		Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента	Называет основные принципы составления комплексов упражнений с оздоровительной и тренировочной направленностью. Контролирует нагрузку по ЧСС. Определяет нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья.
<b>Результаты обучения (развитие общих компетенций)</b>		<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>	<b>Показатели оценки результатов</b>
<b>Шифр</b>	<b>Наименование</b>		
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения,	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО.

	определенных руководителем.	принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 3.	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Качественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности.	Выполняет тесты и контрольные нормативы. Работает в паре, в группе, команде. Осуществляет групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе
ОК 4.	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.	Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента.	Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников и интернет ресурсов для самосовершенствования.
ОК 7	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих	Проявляет гражданско-патриотическую позицию, демонстрирует осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	УП, ПП, Тестовые задания Экзаменац. задания

	<p>ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.</p> <p>(абзац введен Приказом Минпросвещения России от 17.12.2020 № 747)</p>		
ОК 8	<p>Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.</p> <p>(абзац введен Приказом Минпросвещения России от 17.12.2020 № 747)</p>	Использует знания по финансовой грамотности в профессиональной сфере.	УП, ПП, Тестовые задания Экзаменац. задания