

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛУГАНСКОЙ  
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ «ЛУГАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины


**ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рассмотрено и согласовано методической комиссией  
электротехнического производства

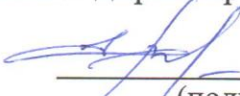
Протокол № 12 от «20» 06 2023г.

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) (утв. Приказом Минобрнауки России от 29 января 2016г. №50).

Председатель методической комиссии

  
В.Г. Никитенко  
\_\_\_\_\_  
(подпись Ф.И.О.)

Заместитель директора по УПР

  
Е.В. Меренкова  
\_\_\_\_\_  
(подпись Ф.И.О.)

Составитель:

Кудинов Игорь Николаевич, Чекунов Михаил Викторович, преподаватели физической культуры, ГБОУ СПО ЛНР «Луганский колледж информационных технологий и предпринимательства»

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 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 общепрофессионального цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Особое значение дисциплина имеет при формировании ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 01-09	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>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>48</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>28</b>
теоретическое обучение	2
практические занятия	28
<i>Самостоятельная работа</i>	16
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

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

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающегося	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		<b>2/-</b>	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в трудовой и учебной деятельности.	<b>Содержание</b>	<b>2/-</b>	ОК 01-09
	<p>Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Режим человека в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Физическая нагрузка и отдых как факторы воздействия на физическое развитие. Вводная и производственная гимнастика.</p> <p>Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.</p> <p>Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Факторы регуляции нагрузки.</p> <p>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</p> <p>Коррекция содержания</p>	2	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>-</b>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Тематика самостоятельной работы: Подготовить сообщение на тему «Физическая культура в трудовой и</p>	2	

	учебной деятельности»	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>28/28</b>
Тема 2.1. Легкая атлетика	<b>Содержание</b>	<b>6/6</b>
	Классификация видов легкой атлетики (ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье). Оздоровительное и прикладное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой.	-
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>
	<b>Практическое занятие</b>	6
	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30, 60, 100 м., эстафетный бег 4х60 м; бег по прямой с различной скоростью, бег на дистанцию 1500 м. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание малого мяча. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	6
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Развитие беговой выносливости. Развитие силы мышц ног, прыгучести. Развитие мышц плечевого пояса.	4
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	<b>Содержание</b>	<b>2/2</b>
	Основы кроссового бега. Техника дыхания. Значение бега по пересеченной местности, преодоления естественных препятствий для развития и поддержания на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты, ловкости. Кросс в олимпийском движении. Правила безопасности.	-
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие</b>	2
	Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Равномерный бег 10-20 мин; кроссовый бег 10-15 мин.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Тематика самостоятельной работы: Развитие беговой выносливости.	2
Тема 2.3. Гимнастика	<b>Содержание</b>	<b>9/9</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>9</b>
	<b>Практическое занятие</b>	9
	Упражнения с предметами; упражнения для коррекции осанки, упражнения на развитие гибкости, координации движения. Строевые упражнения.	9

	Общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, гири, скакалка, гимнастическая палка, мячи, набивные мячи), упражнения в паре с партнером. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Круговая тренировка. Упражнения на тренажерах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. Подъем туловища в сед за 60 с. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы: Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Круговая тренировка для развития силы основных мышечных групп в домашних условиях с собственным весом. Комплекс упражнений для формирования и коррекции осанки.	6	
Тема 2.4. Волейбол	<b>Содержание</b>	<b>11/11</b>	
	История создания и развития волейбола. Правила безопасности при изучении элементов волейбола. Формирование профессионально значимых умений и навыков будущих специалистов средствами волейбола. Терминология игры. Правила игры в волейбол.	-	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>11</b>	
	<b>Практическое занятие</b>	11	
	Челночный бег 4х9м. Перемещения, разновидности стоек, передача мяча: передача снизу и сверху двумя руками, в парах, через сетку, передача мяча с изменением высоты. Подача: верхняя прямая подача по зонам. Нападающий удар с различных передач, через сетку. Одиночное блокирование, самостраховка после блока. Правила игры. Двухсторонняя игра.	11	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники и приёма, и передачи мяча. Совершенствование техники подачи.	2	
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего: 48/32/16</b>			



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1.**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие учебного кабинета спортивного зала, раздевалок, спортивной площадки, оснащенных в соответствии п. 6.1.2.1. образовательной программы по профессии.

#### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями

##### **3.2.1. Основные печатные издания:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.

2. Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

3. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.

4. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре Учебно-методическое пособие. – Саратов: ИЦ «Наука», 2018. – 161 с

##### **3.2.2 Дополнительные источники:**

1. Бугаев Г.В. Организация и проведение урока по легкой атлетике в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие / Г.В. Бугаев, В.С. Зыков, Л.Н. Чурикова, В.Н. Щеглов – изд. 2-е, перераб. и доп. – Воронеж, 2019 г. – 174 с.

2. Использование нетрадиционных и нестандартных средств и методов в учебном процессе по физической культуре в техническом вузе: методические указания / сост. А. Б. Ковалевский [и др.]. – Витебск: УО «ВГТУ», 2017. – 27 с.

3. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой: Учебно методическое пособие / С.Ф. Усманова – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с.

4. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с.: ил.

5. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе: учебное пособие / Е. Ф. Жданкина, Л. Л. Брехова, И. М. Добрынин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 272 с.

6. Физическое воспитание учащихся техникумов в специальных медицинских группах: Учебно-методическое пособие. / Тарасенко М.Н., Керзнер З.М., Степанов А.А. – М., Высшая школа, 1978 – 176 с., ил.

6. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Д. И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b> тестирование, контрольные задания, самостоятельная работа.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> в форме дифференцированного зачета.</p>
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b> Оценка результатов выполнения практической работы, наблюдение за ходом выполнения практической работы.</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> в форме дифференцированного зачета.</p>