



Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «ТМК»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.01 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
15.01.35 Мастер слесарных работ

Тольятти, 2024

ОДОБРЕНА
методической комиссией
15.01.35
Председатель
_____ Г.В. Дунцова

Составитель:
Фамилия И.О., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Эксперты:
Внутренняя экспертиза
Техническая экспертиза:
Потанина Е.А., старший методист ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза:
Дунцова Г.В., председатель МК ГАПОУ СО «ТМК»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.35 *Наименование Мастер слесарных работ*, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «09» декабря 2016 г. № 1576 и примерной основной образовательной программы.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии 15.01.35 *Мастер слесарных работ* в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Содержание

1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
3 Условия реализации учебной дисциплины	13
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1 Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

ФК.01 Физическая культура

1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в *общепрофессиональный цикл*.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Обязательная часть

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено

2 Структура и содержание учебной дисциплины

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	40
Работа обучающегося во взаимодействии с преподавателем	40
в том числе:	
теоретическое обучение	9
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	30
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
Курсовой проект (работа)	<i>не предусмотрено</i>
Консультации	<i>не предусмотрено</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, 2 семестр	1
Самостоятельная работа обучающихся	<i>не предусмотрено</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций программы
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры			6	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	1	Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	
	<i>Дидактические единицы темы</i> Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		1	
	1	Выполнение тестов для определения состояние здоровья	1	
	Контрольная работа		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 1. 2 Компоненты физической культуры	Содержание учебного материала		2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	1	Компоненты физической культуры	1	
	<i>Дидактические единицы темы</i> Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в			

	качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня). Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения).			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		1	
	2	Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	1	
	Контрольная работа		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	Содержание учебного материала		2	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	1	Составление индивидуального плана физического развития	1	
	<i>Дидактические единицы темы</i> Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		1	
	3	Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культ	1	
	Контрольная работа		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	

Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		19	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		9
	1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	1
	<i>Дидактические единицы темы</i> Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности. Техника метания гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши). Техника бросков набивного мяча 1 кг (девочки) и 2 кг (юноши) из-за головы. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной).		
	Лабораторные работы		не предусмотрено
	Практические занятия		8
	4	Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»	1
	5	Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	1
	6	Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности	2
	7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девочки) и 2 кг (юноши) из-за головы	1
	8	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.	1
	9	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девочки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей	2
	Контрольная работа		не

			предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		3	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	1	Лыжная подготовка	1	
	<i>Дидактические единицы темы</i> Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		2	
	10	Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке	1	
	11	Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)	1	
	Контрольная работа		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала		5	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	1	Гимнастика	1	
	<i>Дидактические единицы темы</i> Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).			

	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		4	
	12	Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)	1	
	13	Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)	1	
	14	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы	1	
	15	Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний слесаря	1	
	Контрольная работа		не предусмотрено	
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	Содержание учебного материала		2	
	1	Атлетическая гимнастика	1	
	<i>Дидактические единицы темы</i> Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		1	
	16	Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя	1	
	Контрольная работа		не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Раздел 3. Спортивные игры			14	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала		6	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	1	Волейбол	1	
	Дидактические единицы темы Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		5	
	17	Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	1	
	18	Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча	1	
	19	Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара	1	
	20	Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры	2	
	Контрольная работа		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		8	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07.
	1	Баскетбол	1	
	Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Техника бросков мяча по кольцу с			

места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра.			ОК 08.
Лабораторные работы		не предусмотрено	
Практические занятия		7	
21	Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	1	
22	Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении	1	
23	Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу	1	
24	Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места	2	
25	Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры	2	
Контрольная работа		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся		не предусмотрено	
Курсовое проектирование		не предусмотрено	
Дифференцированный зачет		1	
Всего:		40	

3 Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетки;
- стойки;
- антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

- гантели;
- гири;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения- не предусмотрено

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1 Примерная основная образовательная программа среднего общего Образования , одобренная решением федерального учебно-методического Объединения по общему образованию(протокол от 28 июня 2016 г. No2/16-з).

2 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

3 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

4 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

5 www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

6 www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

7 www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

8 www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009)

9. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

10. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
11. www.minstm.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
12. www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.
13. www.goup32441.narod.ru Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009
14. <https://gto.ru/> Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»

4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания		
З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З2 основы здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> - сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; - пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником; - обладает хорошей физической формой; 	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении и защите практических и лабораторных работ.</p> <p>Устный опрос, тестовый контроль, самостоятельная работа.</p>
Умения		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности 	<p>Практические работы, самостоятельная работа, тестовый контроль.</p>

Лист актуализации рабочей программы

Дата актуализаци и	Результаты актуализации	Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию

Обоснование
изменений тематического планирования рабочей программы
Код. Наименование дисциплины/МДК

Элемент удаленный из примерной программы по дисциплине/МДК	Элемент введенный в рабочую программу по дисциплине/МДК	Причина изменения