Эмблема ССКОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«СМОЛЕНСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:**

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

**Смоленск 2021 г.**

BD21303_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрена**  на заседании цикловой комиссии специальностей 08.02.07, 08.02.11, 43.02.10, 43.02.14 и ППКРС  Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  Пред. цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. В. Домнина  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.  Пред. цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.  Пред. цикловой комиссии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | **рекомендована**  к утверждению Педагогическим советом  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  Протокол № \_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор колледжа  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Зенкина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Зенкина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Зенкина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии/специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

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

с учётом требований рабочей программы воспитания по профессии

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

**Организация-разработчик**: ОГБПОУ «Смоленский строительный колледж»

**Разработчик:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Место работы | Занимаемая должность | Инициалы, фамилия |
| ОГБПОУ «Смоленский строительный колледж» | преподаватель физической культуры | Домнина А. В. |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины** | 11 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 14 |

**1. общая характеристика РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии

**15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной сварки (наплавки))**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Общепрофессиональные дисциплины

**1.3 Цели и планируемые результаты 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.

Учебная дисциплина направлена на формирование следующих **общих компетенций**:

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

В результате освоения учебной дисциплины у обучающихся формируются следующие личностные результаты:

**ЛР 9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

**ЛР 10** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объём часов** |
| **Объём образовательной программы** | **48** |
| **Объём работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем** | **32** |
| В том числе: |  |
| Теоретическое обучение | **8** |
| Практические (лабораторные) занятия (если предусмотрены) | **24** |
| Курсовая работа (проект) (если предусмотрены) |  |
| Контрольная работа (если предусмотрена) |  |
| **Самостоятельная работа**  - в форме занятий в секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки.  Подготовка рефератов по темам:  – режим труда и отдыха;  – вода и ее значение для организма;  – несовместимость занятий физической культурой и с портом с вредными привычками;  – влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболевания органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований;  – физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек;  – роль семьи в формировании здорового образа жизни;  – массовый спорт и спорт высших достижений, их целей и задачи;  – олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта. | **16** |
| **Промежуточная аттестация в форме*****дифференцированного зачета*** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | | | | **Объем часов** | **Коды компетенций, умений и знаний, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | **2** | | | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков** | | | | | | **14** |  |
| **Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем** | **Содержание учебного материала:** | | | | **Уровень освоения** | **4** |  |
| ***Тематика учебных занятий:*** | | | | **2** |  |
| 1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Приёмы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вздохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной ёмкости лёгких. Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Определение уровня физической подготовленности студентов. | | | | | 2 | **ОК 01-06**  **ЛР 9, 10** |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Подготовка рефератов по темам: «Режим труда и отдыха», «Определение уровня физической подготовленности студентов». | | | | | **2** |  |
| **Тема 1.2. Основы физической подготовки** | **Содержание учебного материала:** | | | **Уровень освоения** | | **10** |  |
| ***Тематика учебных занятий:*** | | | **2** | |  |
| 1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью. Закаливающие упражнения повышающие защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др). Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа. Техника и темп оздоровительной ходьбы и бега. | | | | | 2 | **ОК 01-06**  **ЛР 9, 10** |
| 2. Упражнения, направленные на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов). Упражнения для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.). | | | | | 2 |
| 3. **Практическое занятие №** **1** «Разучивание комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. Разучивание специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.» | | | | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | | | | **4** |  |
| **Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры.** | | | | | | **32** |  |
| **Тема 2.1.**  **Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала:** | | | | **Уровень освоения** | **8** |  |
| ***Тематика учебных занятий:*** | | | | **2** |  |
| 1. **Практическое занятие №** **2** «Разучивание комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. **Зачет** - наклоны туловища вперёд (определение гибкости)» | | | | | 2 | **ОК 01-06**  **ЛР 9, 10** |
| 2. **Практическое занятие №** **3** Разучивание комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора, комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера), комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. **Зачет -**  прыжки через скакалку за 1 мин. | | | | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Подготовка рефератов по темам:  - вода и её значение для организма.  - несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками;  - влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. | | | | | **4** |  |
| **Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств** | **Содержание учебного материала:** | **Уровень освоения** | | | | **24** |  |
| ***Тематика учебных занятий:*** | | **2** | | |  |  |
| 1. **Практическое занятие №** **4** « Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений, с преодолением веса собственного тела: Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажёрах. Подвижные игры с силовой направленностью. **Контрольный норматив** – подтягивание на перекладине. | | | | | 2 | **ОК 01-06**  **ЛР 9, 10** |
| 2. **Практическое занятие №** **5** «Р**азвитие быстроты** Бег на месте в максимальном темпе. Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Различные виды бега (с ускорением на отрезках до 50 м., повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности, эстафетный бег). Совершенствование техники метания. **Зачет** - прыжки в длину с места. | | | | | 2 | **ОК 01-06**  **ЛР 9, 10** |
| 3. **Практическое занятие №** **6** «**Развитие выносливости** Чередование ходьбы, бега и прыжков. Специальные беговые упражнения. **Зачет** - бег от 2000 м (юноши). Спортивные и подвижные игры. | | | | | 2 | **ОК 01-06** |
| 4. **Практическое занятие №** **7** Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). **Зачет** - метание малых мячей в мишень. Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. | | | | | 2 | **ОК 01-06**  **ЛР 9, 10** |
| **Спортивные игры. Баскетбол**.  5. **Практическое занятие №** **8** «Совершенствование технической подготовки: техники нападения и защиты (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину, овладения мячом), и тактической подготовки. Правила игры и судейства.» | | | | | 2 | **ОК 01-06**  **ЛР 9, 10** |
| 6. **Практическое занятие №** **9** «Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой.» | | | | | 2 | **ОК 01-06** |
| 7. **Практическое занятие №** **10** «Совершенствование основных технических приемов: бросок мяча с места и в движении. **Зачет** – штрафной бросок.» | | | | | 2 | **ОК 01-06** |
| **Волейбол**.  8. **Практическое занятие №** **11** «Совершенствование основных технических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая. Двусторонняя игра.» | | | | | 2 | **ОК 01-06**  **ЛР 9, 10** |
| 9. **Практическое занятие №** **12** «Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: **Зачет** - передача мяча в парах. Правила игры и судейства.» | | | | | 2 | **ОК 01-06** |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Подготовка рефератов по темам:  - физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек;  - роль семьи формировании здорового образа жизни;  - массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.  - олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. | | | | | **6** |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | | | | | **2** |  |
| **ВСЕГО** | | | | | | **48** |  |

**3. условия реализации учебной дисциплины**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы предполагает наличие спортивного и тренажерного залов.

Спортивный комплекс:

- спортивный зал;

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

- стрелковый тир (в любой модификации включая электронный) или место для стрельбы.

- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастики, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др:

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи мини-футбола и др.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**Основные источники:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с.

2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E.

**Дополнительные источники:**

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие/ В.А. Кабачков, С.А. Полневский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010. - 296с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник. 14-е изд., испр. Решетников Н.В.– М: ИЦ Академия, 2017. - 152с.
3. Сайганова Е.Г. Физческая культура Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А.Дудов. - М: Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М: Изд-во РАГС, 2010. – 464 с.

**Интернет - ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»:
3. Web: <http://www.edu.ru>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/defaul.xml>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
6. Сайт Учебно-методического пособия «общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

**3.3 Организация образовательного процесса**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональным дисциплинам. Дисциплина направлена на освоение общих компетенций.

[Организация](http://professional_education.academic.ru/1820/%D0%9E%D0%A0%D0%93%D0%90%D0%9D%D0%98%D0%97%D0%90%D0%A6%D0%98%D0%AF) образовательного процесса в образовательном учреждении регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписаниями занятий.

**3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических работников наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена или высшего образования - бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю). Дополнительное профессиональное образование на базе среднего профессионального образования (программ подготовки специалистов среднего звена) или высшего образования (бакалавриата) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю).

При отсутствии педагогического образования допускается дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования и (или) профессионального обучения.

Педагогические работники (включая преподавателя) обязаны проходить в установленном законодательством РФ порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже одного раза в три года.

Требования к опыту практической работы. Опыт работы в области профессиональной деятельности, осваиваемой обучающимися и (или) соответствующей преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю) обязателен для преподавания по профессиональному учебному циклу программ среднего профессионального образования и при несоответствии направленности (профиля) образования преподаваемому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю). При этом объем (длительность) данного опыта не устанавливается.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Основные показатели оценки результата** |
| **Умения:** | |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Самоорганизация физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| **Знания:** | |
| - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Демонстрация знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека а так же основы здорового образа жизни. |