

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Самарской области  
Министерство образования и науки Самарской области  
Министерство имущественных отношений Самарской области

---

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области «Профессиональное училище с. Домашка»

Утверждаю  
Директор ГБПОУ  
«Профессиональное училище с. Домашка»  
С.В. Янюкин  
07 мая 2019г.  
М.П.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ФК. 00 Физическая культура

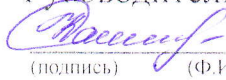
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

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

с. Домашка  
2019г.

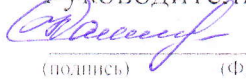
ОДОБРЕНА  
методической  
комиссией профессиональных дисциплин  
Протокол № 1 от «28» августа 2019г.

Руководитель МК

 /Капитунова И.Ю./  
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № 8 от « 24 » 03 2020 г.

Руководитель МК

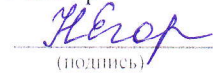
 /Капитунова И.Ю./  
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол № от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Руководитель МК

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

Автор

 /Егорова Н.П./  
(подпись) (Ф.И.О.)

«28» августа 2019г.

| Дата актуализации | Результаты актуализации                       | Подпись разработчика                                                                  |
|-------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 24.03.2020        | актуализировано на<br>2020 - 2021 учебный год |  |
|                   |                                               |                                                                                       |
|                   |                                               |                                                                                       |



Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки),

рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),

примерной программы учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 383 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

Учреждение-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Профессиональное училище. Домашка»

Разработчик(и): Егорова Наталья Петровна, преподаватель 1 категории  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент(ы): Курочкина Ольга Федоровна, учитель 1 категории ГБОУ СОШ с. Домашка  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                         | 5  |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ<br>ПЛАНИРОВАНИЕ..... | 7  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                        | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....                                                    | 16 |



# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы учебной дисциплины.

Программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** является частью образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))».

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:

Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса **ФК.00 Физическая культура** на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина **ФК.00 Физическая культура** для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности»

Изучение учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** завершается промежуточной аттестацией в форме *дифференцированного зачета* в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Освоение содержания учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура** обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

| Виды универсальных учебных действий (в соответствии с ФГОС СОО)                                                                                                                         | Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Личностные</b><br>(обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)                                               | ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.<br>ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.<br>ОК8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). |
| <b>Регулятивные:</b><br>целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка<br>(обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности) | ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее достижения, определенных руководителем.<br>ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.                                                                                                            |
| <b>Познавательные</b><br>(обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)                                                                                 | ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.<br>ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Коммуникативные</b><br>(обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение                                                                                   | ОК6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |



|                                                                                                                                           |                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми) | ОК7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 60 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 20 часов.

В том числе часов вариативной части учебных циклов ППКРС: не предусмотрено.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

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

| Вид учебной работы                                                 | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                       | 60          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>            | 40          |
| в том числе:                                                       |             |
| Теоретических занятий                                              | -           |
| практические занятия                                               | 40          |
| контрольные работы                                                 | -           |
| Индивидуальный проект (если предусмотрено)                         | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                 | 20          |
| в том числе:                                                       |             |
| Составить комплекс упражнений                                      | 1           |
| Рефераты                                                           | 2           |
| Занятия в секциях                                                  | 17          |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |             |

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| Тема 1. Волейбол.           | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игроком ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку. К занятиям допускаются учащиеся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;</li> <li>• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;</li> <li>• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</li> </ul> <p><b>Учащийся должен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• иметь коротко остриженные ногти;</li> <li>• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;</li> <li>• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;</li> <li>• знать и соблюдать простейшие правила игры;</li> <li>• знать и выполнять настоящую инструкцию.</li> </ul> <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <p><b>Учащийся должен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;</li> <li>• снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);</li> <li>• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;</li> <li>• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые</li> </ul> | 22/11       | 1,2,3            |
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -           |                  |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|  | <p>для проведения занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;</li> <li>• убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;</li> <li>• по команде учителя встать в строй для общего построения.</li> </ul> <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                    |
|  | <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 1 Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Практическое занятие № 2 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 3 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 4 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 5 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 6 Скоростно-силовые упражнения.</p> <p>Практическое занятие № 7 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 8 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Практическое занятие № 9 Обучение техники верхней подачи мяча,</p> <p>Практическое занятие № 10 Игра парами. Техника нападающего удара.</p> <p>Практическое занятие № 11 Групповые действия в защите.</p> <p>Практическое занятие № 12 Двусторонняя игра. Зонная защита.</p> <p>Практическое занятие № 13 Двусторонняя игра. Тактика защиты в игре.</p> <p>Практическое занятие № 14 Двусторонняя игра. Тактика нападения.</p> <p>Практическое занятие № 15 Приём мяча одной рукой в падении вперед.</p> <p>Практическое занятие № 16 Работа тройками через сетку</p> <p>Практическое занятие № 17 Передача мяча через сетку.</p> <p>Практическое занятие № 18 Передача мяча через сетку в прыжке.</p> <p>Практическое занятие № 19 Передача мяча через сетку в прыжке.</p> <p>Практическое занятие № 20 Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 21 Двусторонняя игра.</p> <p>Практическое занятие № 22 Двусторонняя игра.</p> | <p>-</p> <p>22</p> |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |       |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
|                        | <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 1 Реферат «Гиподинамия»</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 2-4 Занятия в секциях</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 5 Составить комплекс упражнений.</p> <p>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 6-11 Занятия в секциях</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 11        |       |
| Тема 2 .<br>Баскетбол. | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.</p> <p><b>К занятиям допускаются учащиеся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;</li> <li>• прошедшие инструктаж по мерам безопасности;</li> <li>• имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.</li> </ul> <p><b>Учащийся должен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• иметь коротко остриженные ногти;</li> <li>• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;</li> <li>• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;</li> <li>• знать и соблюдать простейшие правила игры;</li> <li>• знать и выполнять настоящую инструкцию.</li> </ul> <p>За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;</li> <li>• снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);</li> <li>• убрать из карманов спортивной формы колючие и другие посторонние предметы;</li> <li>• под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;</li> <li>• под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для</li> </ul> | 18/9<br>- | 1,2,3 |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
|  | <p>выполнения упражнений;<br/>убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по команде учителя встать в строй для общего построения.</li> <li>• избегать столкновений с другими учащимися;</li> <li>• перемещаясь спиной, смотреть через плечо;</li> <li>• исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;</li> <li>• соблюдать интервал и дистанцию;</li> <li>• быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;</li> <li>• по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.</li> </ul> <p>Лабораторная работа</p> <p>Практическое занятие № 23 Техника ведения и передачи мяча.<br/>Практическое занятие № 24 Ловля мяча и передача в сочетании с ведением.<br/>Практическое занятие № 25 Ведение мяча при условном противодействии.<br/>Практическое занятие № 26 Ведение мяча при условном противодействии.<br/>Практическое занятие № 27 Броски-мяча в корзину.<br/>Практическое занятие № 28 Броски-мяча в корзину.<br/>Практическое занятие № 29 Элементы броска в прыжке.<br/>Практическое занятие № 30 Трёхочковый бросок.<br/>Практическое занятие № 31 Штрафной бросок мяча в корзину.<br/>Практическое занятие № 32 Выбивание, перехват мяча.<br/>Практическое занятие № 33 Выбивание, перехват мяча.<br/>Практическое занятие № 34 Тактика нападения и тактика защиты.<br/>Практическое занятие № 35 Тактика нападения и тактика защиты.<br/>Практическое занятие № 36 Игра в баскетбол.<br/>Практическое занятие № 37 Игра в баскетбол.<br/>Практическое занятие № 38 Игра в баскетбол.<br/>Практическое занятие № 39 Игра в баскетбол.<br/>Практическое занятие № 40 Дифференцированный зачет.</p> <p>Контрольная работа</p> | <p>-</p> <p>18</p> <p>-</p> |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
|  | Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 12-16 Занятия в секциях<br>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 17 Реферат «Вредные привычки и их влияние на организм»<br>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся № 18-20 Занятия в секциях | 9         |  |
|  | Дифференцированный зачет                                                                                                                                                                                                                                                    |           |  |
|  | <b>Всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>60</b> |  |

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного спортивного зала. Оборудование учебного спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- оборудование для занятий легкой атлетикой;
- инвентарь для занятий с мячом;
- оборудование для прыжков и общеразвивающих упражнений.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2015.

##### **Дополнительные источники**

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

6. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

7. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

#### **Интернет – источники:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).



3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

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

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, самостоятельных и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретённые умения, направленные на приобретение общих компетенций.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                          | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Умения:                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |
| - осуществлять и повышать качество здоровья принадлежащей физической культуре, нацеленной на оздоровление и физическое совершенствование человека.                                                                                | Сдача нормативов, зачетов.                            |
| Знания:                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |
| - создание мотивации к ЗОЖ, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физического воспитания, повышению уровня профессиональной психофизической подготовленности. | Зачет, сдача нормативов.                              |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Тема учебного<br/>занятия</b> | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Активные и<br/>интерактивные<br/>формы и методы<br/>обучения</b> | <b>Формируемые<br/>универсальные<br/>учебные действия</b> |
|------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1                | Волейбол                         | 1                           | презентация                                                         | Работа с ИКТ                                              |
| 2                | Баскетбол                        | 1                           | презентация                                                         | Работа с ИКТ                                              |

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                         | 5  |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ<br>ПЛАНИРОВАНИЕ..... | 7  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....                        | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....                                                    | 16 |



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Профессиональное училище с. Домашка»

Техническая экспертиза рабочей программы дисциплины ФК.00 Физическая культура

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Представлена в МК профессиональных дисциплин: 28.08.2019 г.

Преподаватель дисциплины: Егорова Н.П.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

| №                                                           | Наименование экспертного заключения                                                                                   | Экспертная оценка |     |                           | Примечание |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|---------------------------|------------|
|                                                             |                                                                                                                       | да                | нет | Заклечение<br>отсутствует |            |
| Экспертиза оформления титульного листа и оглавления         |                                                                                                                       |                   |     |                           |            |
| 1                                                           | Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием учебной дисциплины в тексте УП | да                |     |                           |            |
| 2                                                           | Название училища соответствует названию по Уставу                                                                     | да                |     |                           |            |
| 3                                                           | На титульном листе указан код и наименование профессии/специальности                                                  | да                |     |                           |            |
| 4                                                           | Нумерация страниц в содержании верна                                                                                  | да                |     |                           |            |
| Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины» |                                                                                                                       |                   |     |                           |            |
| 5                                                           | Раздел 1 «Паспорт программы учебной дисциплины» имеется                                                               | да                |     |                           |            |
| 6                                                           | Наименование программы дисциплины в паспорте совпадает с наименованием на титульном листе                             | да                |     |                           |            |
| 7                                                           | Пункт 1.1 «Область применения программы» заполнен                                                                     | да                |     |                           |            |
| 8                                                           | Пункт 1.2 «Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» заполнен                 | да                |     |                           |            |
| 9                                                           | Пункт 1.3 «Планируемые результаты освоения учебной дисциплины» заполнен                                               | да                |     |                           |            |
| 10                                                          | Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:<br>Личностные, метапредметные, предметные соответствуют ФГОС      | да                |     |                           |            |
| 11                                                          | ОК, формируемые в процессе изучения дисциплины, указаны                                                               | да                |     |                           |            |
| 12                                                          | Подстроченные надписи удалены                                                                                         | да                |     |                           |            |
| 13                                                          | Пункт 1.4 «Количество часов на освоение программы учебной дисциплины»<br>заполнен                                     | да                |     |                           |            |

| Экспертиза раздела 2 «Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование» |                                                                                                                         |  |    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|--|
| 14                                                                               | Раздел 2. «Содержание учебной дисциплины и тематическое планирование»<br>имеется                                        |  | да |  |
| 15                                                                               | 2.1 «Объём учебной дисциплины и виды учебной работы» заполнен                                                           |  | да |  |
| 16                                                                               | 2.2 «Тематический план и содержание учебной дисциплины» заполнен                                                        |  | да |  |
| 17                                                                               | Объём обязательной аудиторной нагрузки совпадает с учебным планом                                                       |  | да |  |
| 18                                                                               | Объём максимальной учебной нагрузки совпадает с учебным планом                                                          |  | да |  |
| 19                                                                               | Объём времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, совпадает с учебным планом                            |  | да |  |
| 20                                                                               | Объём в часах имеется во всех ячейках                                                                                   |  | да |  |
| 21                                                                               | Сумма часов по каждому столбцу равна максимальной нагрузке                                                              |  | да |  |
| Экспертиза раздела 3 «Условия реализации учебной дисциплины»                     |                                                                                                                         |  |    |  |
| 22                                                                               | Раздел 3 «Условия реализации учебной дисциплины» имеется                                                                |  | да |  |
| 23                                                                               | 3.1 «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению»<br>заполнены                                       |  | да |  |
| 24                                                                               | 3.2 «Информационное обеспечение обучения» заполнено                                                                     |  | да |  |
| 25                                                                               | В списке литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад                                                   |  | да |  |
| Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» |                                                                                                                         |  |    |  |
| 26                                                                               | Раздел 4 «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины» имеется                                            |  | да |  |
| 27                                                                               | Наименование знаний и умений совпадают с пунктом 1.3                                                                    |  | да |  |
| 28                                                                               | Приложение № 1 Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения заполнено |  | да |  |
| ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ                                                              |                                                                                                                         |  |    |  |
| Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу          |                                                                                                                         |  |    |  |

Разработчик: Несор /Егорова Н.П./  
 Председатель МК: Савельев /Капитунова И.Ю./  
 Зам. директора по УПР: Несор /Носовская Н.А./

«02» сентября 2019 г.



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Профессиональное училище с. Домашка»

Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Представлена в МК профессиональных дисциплин: 28.08.2019 г.  
Преподаватель дисциплины: Егорова Н.П.

# ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

| №                                                                | Наименование экспертного заключения                                                                                                            | Экспертная оценка |     |                        | Примечание |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|------------------------|------------|
|                                                                  |                                                                                                                                                | да                | нет | Заключение отсутствует |            |
| Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы учебной дисциплины»      |                                                                                                                                                |                   |     |                        |            |
| 1                                                                | Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте ФГОС (в т. ч. конкретизируют и/или расширяют требования ФГОС)              | да                |     |                        |            |
| 2                                                                | В пункте 1.3 указаны ПК и ОК на формирование которых ориентировано содержание дисциплины (для программ циклов ОП, ОГЭС,ЕН.)                    | да                |     |                        |            |
| Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание учебной дисциплины» |                                                                                                                                                |                   |     |                        |            |
| 3                                                                | Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения                                 | да                |     |                        |            |
| 4                                                                | Уровни освоения соответствуют видам учебной деятельности в разделе                                                                             | да                |     |                        |            |
| 5                                                                | Содержание самостоятельной работы студентов направлено на выполнение требований к результатам освоения профессионального модуля (уметь, знать) | да                |     |                        |            |
| 6                                                                | Формулировки самостоятельной работы понимаются однозначно                                                                                      | да                |     |                        |            |
| 7                                                                | Разделы программы учебной дисциплины выделены дидактически целесообразно                                                                       | да                |     |                        |            |
| 8                                                                | Содержание учебного материала соответствует требованиям к знаниям и умениям                                                                    | да                |     |                        |            |
| 9                                                                | Объём времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала                                                                 | да                |     |                        |            |
| 10                                                               | Объём и содержание лабораторных и практических работ определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям     | да                |     |                        |            |
| Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы дисциплины»   |                                                                                                                                                |                   |     |                        |            |
| 11                                                               | Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины              | да                |     |                        |            |



|                                                                                 |                                                                                                                                     |    |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|
| 12                                                                              | Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники                                        | да |  |  |
| 13                                                                              | Перечисленные интернет-ресурсы актуальны и достоверны                                                                               | да |  |  |
| 14                                                                              | Перечисленные источники соответствуют структуре и содержанию программы учебной дисциплины                                           | да |  |  |
| <b>Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»</b> |                                                                                                                                     |    |  |  |
| 15                                                                              | Основные показатели оценки результатов обучения однозначно диагностировать уровень освоения умений и усвоения знаний                | да |  |  |
| 16                                                                              | Наименование форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний точно и однозначно описывают процедуру аттестации | да |  |  |
| 17                                                                              | Формы и методы контроля и оценки позволяют оценить степень освоения умений и усвоения знаний                                        | да |  |  |
| 18                                                                              | Указаны учебные занятия с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения                                           | да |  |  |

| Заключение                                                  |  | да | нет |
|-------------------------------------------------------------|--|----|-----|
| Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению |  | да |     |
| Программа дисциплины следует рекомендовать к доработке      |  |    |     |

Разработчик: Егорова Н.П.  
 Председатель МК: Капитунова И.Ю.  
 Зам. директора по УПР: Носовская Н.А.



Внешний эксперт:  
 ГБОУ СОШ с. Домашка  
Куриочкина О.Ф.

«02» сентября 2019 г.

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ПО ПРОФЕССИИ  
15.01.05 СВАРЩИК (РУЧНОЙ И ЧАСТИЧНО  
МЕХАНИЗИРОВАННОЙ СВАРКИ (НАПЛАВКИ))**

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

ФК.00 Физическая культура относится к профессиональному циклу, разделу физическая культура учебного плана по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

**Требования к результатам 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 уметь:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**В результате освоения учебной дисциплины формируются следующие общие компетенции (далее ОК), включающие в себя способность:**

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.

**Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося: **60 часов;**

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося: **40 часов;**

самостоятельной работы обучающегося: **20 часов;**

аудиторных занятий: **0 часов;**

лабораторных (практических) занятий: **40 часа.**

**Основные темы дисциплины:**

**Раздел 1:** Волейбол;

**Раздел 2:** Баскетбол;

**Форма контроля** - Дифференцированный зачет