

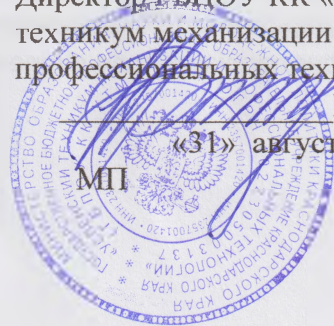
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных
технологий»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебная дисциплины ФК.00 Физическая культура для профессии
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки)**

РАССМОТРЕНА
Методической комиссией
Учебных дисциплин
профессионального цикла
Председатель МК
_____ О.В. Солянина
«30» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ КК «Успенский
техникум механизации и
профессиональных технологий»
Н.Н.Белова
«31» августа 2023г
МП



РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического Совета
протокол № 11 от «31» августа 2023г

Рабочая программа учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29.01.2016г.№50. (зарегистрированного в Минюсте РФ 24 февраля 2016г., регистрационный № 41197);с изменениями и дополнениями от 14.09.2016 № 1193,17.12.2020г. № 747;01.09.2022 № 796

;
Укрупненная группа 15.00.00 Машиностроение.

Организация разработчик:
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края «Успенский техникум механизации и профессиональных технологий»

Разработчики:

Преподаватель ГБПОУ КК УТМ и ПТ

Зам. директора по УПР ГБПОУ КК УТМ и ПТ

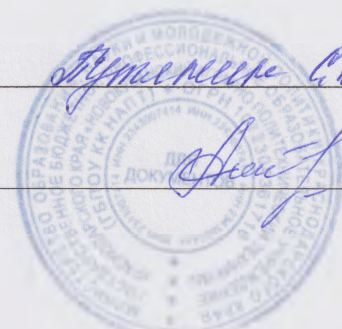
_____ Акименко Д.А.

_____ Никулина В.С.

Рецензенты

_____ А.С.

_____ Е.В.



РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины **ФК.00 Физическая культура**
для профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки**
(наплавки) разработанную преподавателем **ГБПОУ КК УТМиПТ Д.А.Акименко**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29.01.2016г.№50. (зарегистрированного в Минюсте РФ 24 февраля 2016г., регистрационный № 41197);с изменениями и дополнениями от 14.09.2016 № 1193,17.12.2020г. № 747;01.09.2022 № 796

В рабочей программе реализованы дидактические принципы обучения: целостность, структурность; учтены межпредметные связи, особенности обучения по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) .

В рабочей программе учтены требования к знаниям и умениям обучающихся; формирование элементов общих компетенций, которые соответствуют разделам и темам учебного материала.

В программе предусмотрены различные виды контроля: текущий, рубежный промежуточный и итоговый для проверки знаний, умений и формирующихся элементов общих компетенций и личностных результатов освоения программы воспитания обучающихся.

Структура рабочей программы содержит паспорт рабочей программы; место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы; требования к результатам освоения курса ФК.00: личностным, предметным; метапредметным и личностным результатам освоения программы воспитания; тематический план; содержание учебной дисциплины; характеристику основных видов деятельности студентов, формы и методы контроля и оценки результатов; учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.

Содержание рабочей программы отвечает современному уровню среднего профессионального образования, и улучшению и сохранению здоровья.

Рабочая программа содержит отобранную в соответствии с целями и задачами обучения систему понятий изучаемого курса

Заключение:

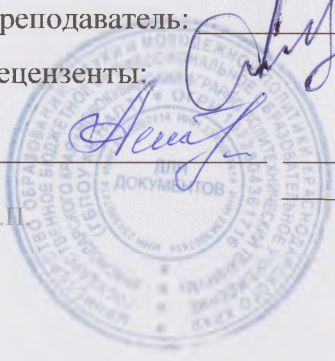
Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура в профессиональной деятельности может быть использована для обеспечения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

. Рекомендуется для использования в других образовательных учреждениях среднего профессионального образования.

Преподаватель: _____ Д.А.Акименко

Рецензенты:

М.П.



_____ *Акименко Д.А.*

«31» *августа* 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.06 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.06 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	48
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	16
практические работы	32
<i>Самостоятельная работа</i>	26
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов			Код ПК, ОК	Код Н/У/З
			теория	практика	Сам.раб		
1	2		3	4	5	6	7
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры			14	3	6		
Тема 1.1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры	Тема урока/Содержание учебного материала					ОК 01	
	1	Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	1			ОК 02	
	2-4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности	3			ОК 03	
	5	Практическое занятие № 1 Выполнение тестов для определения состояния здоровья		1		ОК 04	
						ОК 06	
						ОК 07	
						ОК 08	
Тема 1.2. Компоненты физической культуры	Тема урока/Содержание учебного материала						
	6-7	Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей	2			ОК 01	
	8-10	Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)	3			ОК 02	
	11	Практическое занятие № 2 «Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики»		1		ОК 03	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся:						
	— систематическая проработка конспектов				3		
	— изучение учебной и дополнительной литературы						
	— работа с интернет-ресурсами						
Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития	Тема урока/Содержание учебного материала						
	12-14	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений	3			ОК 01	
	15-16	Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом	2			ОК 02	
						ОК 03	
						ОК 04	
						ОК 06	

		индивидуальных особенностей организма, физической подготовки				OK 07 OK 08	
	17	Практическое занятие № 3 Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры		1			
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: — систематическая проработка конспектов — изучение учебной и дополнительной литературы Составление индивидуального комплекса упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей и уровня физической подготовки			3		
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки			3	14	12		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Тема урока/Содержание учебного материала						
	18	Практическое занятие № 4 «Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»		1			
	19	Практическое занятие № 5 «Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»		1			
	20	Практическое занятие № 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»		1			
	21-22	Практическое занятие № 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 (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»		2			
	23	Практическое занятие № 8 «Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.		1			
	24	Практическое занятие № 9 «Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей»		1			
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: — систематическая проработка конспектов — изучение учебной и дополнительной литературы				8	

	— работа с интернет-ресурсами 1. Совершенствование техники выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений 2. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции 3. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» 4. Участие в соревнованиях по легкой атлетике. Посещение спортивной секции по легкой атлетике 5. Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки					
Тема 2. 2. Лыжная подготовка	Тема урока/Содержание учебного материала					
	25	Практическое занятие № 10 «Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»		1		<i>OK 01</i> <i>OK 02</i> <i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 07</i> <i>OK 08</i>
	26	Практическое занятие № 11 «Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»		1		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: 1. Катание на лыжах в свободное время 2. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам 3. Посещение спортивной секции				4	
Тема 2. 3. Гимнастика		Тема урока/Содержание учебного материала				
	27	Практическое занятие № 12 «Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».		1		
	28	Практическое занятие № 13 «Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».		1		
	29	Практическое занятие № 14 «Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»		1		
	30	Практическое занятие № 15 «Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний слесаря»		1		
Тема 2.4. Атлетическая	Тема урока/Содержание учебного материала					
	31-33	Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой.		3		<i>OK 01</i> <i>OK 02</i> <i>OK 03</i>

гимнастика		Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.				OK 04 OK 06 OK 07 OK 08	
	34	Практическое занятие № 16 «Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»		1			
Раздел 3. Спортивные игры				15	8		
Тема 3.1. Волейбол	Тема урока/Содержание учебного материала						
	34-35	Практическое занятие № 17 «Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»		2		OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 07 OK 08	
	36-37	Практическое занятие № 18 «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»		2			
	38-39	Практическое занятие № 19 «Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»		2			
	40-41	Практическое занятие № 20 «Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»		2			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: — систематическая проработка конспектов — изучение учебной и дополнительной литературы — работа с интернет-ресурсами					4	
Тема 3.2. Баскетбол	Тема урока/Содержание учебного материала					OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 06 OK 07 OK 08	
	42	Практическое занятие № 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			
	43-44	Практическое занятие № 22 «Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»		2			
	45-46	Практическое занятие № 23 «Отработка техники штрафного броска, взаимодействия игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»		2			
	47	Практическое занятие № 24 «Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»		1			

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: 1. Совершенствование техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий, выполнение комплексов упражнений по воспитанию скоростно-силовых качеств, быстроты, координации 2. Посещение спортивной секции по баскетболу 3. Участие в соревнованиях по баскетболу			4		
48	Практическое занятие № 25 Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		1			
		Всего:	16	32	20	
		Итого:	48			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, тренажерный зал, оснащенные в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии

Оборудование спортивного зала:

комната для преподавателя с компьютером с периферией – 1 шт.,
стеллажами для хранения инвентаря – 2 шт.,
раздевальная комната, шкафами для хранения вещей – 2 шт.,
баскетбольными – 5 шт.,
футбольными – 14 шт.,
волейбольными – 5 шт. мячами;
мяч для гандбола – 1 шт.,
щитами баскетбольным с корзиной – 4 шт.,
воротами с сеткой для игры в футбол – 2 шт.,
стойками с сеткой для игры в волейбол – 2 шт.,
ракетками для бадминтона – 4 шт.,
оборудованием для силовых упражнений (груша – 1 шт., гантели 32 кг., 24 кг., 12 кг., утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, комплектом гирь);
оборудованием для занятий аэробикой (скакалками, гимнастическими ковриками – 7 шт, матами – 2 шт., скамьями атлетическими – 4 шт., козлом, конем гимнастическим),
гимнастической перекладиной, шведской стенкой – 6 шт.,
канатом для лазания – 1 шт.,
секундомерами – 2 шт.,
мячами, столом, ракетками – 4 шт.
для тенниса, турникетом – 1 шт.,
боксерскими перчатками – 2 шт.,
гимнастический снаряд – «Конь» - 2 шт.

Открытая спортивная площадка широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

2. Мандриков В. Б. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : для студентов медицинских и фармацевтических вузов / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. - Волгоград : ВолгГМУ, 2019. - 288 с. - Режим доступа: <https://www.books-up.ru/ru/book/kurs-lekcij-po-discipline-fizicheskaya-kultura-i-sport9749563/>
<https://e.lanbook.com/book/141138> (дата обращения: 10.05.2021)

3. Мандриков, В. Б. Курс методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. — Волгоград : ВолгГМУ, 2019. — 96 с. — ISBN 978-5-9652-0553-0. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/141139> (дата обращения: 10.05.2021)

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> (дата обращения: 10.05.2021)

5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru> (дата обращения: 10.05.2021)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни <p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений 	<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; - участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности 	<p>Оценка результатов выполнения:</p> <p>практической работы лабораторной работы контрольной работы самостоятельной работы тестирования</p>