

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

«31» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФК.00 Физическая культура**

для профессии

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

Форма обучения

очная

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 января 2016 г. № 50

Разработчик: преподаватель

 А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06.2020 г.

Председатель П(Ц)К

 А.Ф. Давыденко


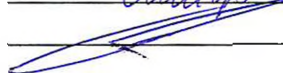
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методического совета

техникума, заместитель директора


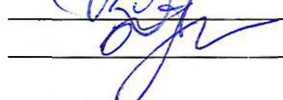
Заместитель директора

Согласовано:

 П.А. Стифеева  
 А.В. Ляхов


Заведующий отделением

Методист

 Д.Ю. Лунин  
 Г.В. Бурвникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов) профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) одобренного педагогическим советом техникума протокол № 4 от « 2 » июля 2021 г., на заседании П(Ц)К от « 28 » 06 2021 г., протокол №    .

Председатель П(Ц)К

 Давыденко А.Ф.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №     от «     »     20     г., на заседании П(Ц)К от «     »     20     г., протокол №    .

Председатель П(Ц)К

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательном процессе на основании учебного(ных) плана(ов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол №     от «     »     20     г., на заседании П(Ц)К от «     »     20     г., протокол №    .

Председатель П(Ц)К

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	9
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	12

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ФК.00 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), входящей в состав укрупненной группы специальностей 15.00.00 Машиностроение, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29.01.2016 г. № 50

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

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура относится к профессиональному учебному циклу

### **1.2. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины 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.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие компетенции:

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, клиентами.

## 2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>42</b>
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	42
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры</b>			
<b>Тема 1.1 ФК.00 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Влияние ФК.00 Физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p>	2	2
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (ОФП)</b>			
<b>Тема 2.1. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног.</p> <p>2. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног</p>	2	3
		2	3
<b>Тема 2.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. <b>Выполнение комплексов упражнения для мышц туловища:</b> 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперед, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперед, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лежа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.</p>	2	3

	<b>2. Выполнение комплексов упражнения для мышц ног:</b> 1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой.	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>			
<b>Тема 2.3. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышцы ног, брюшного пресса.</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	<b>2</b>	<b>3</b>
	2. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.4. Основы техники выполнения дыхательной гимнастики.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	1. Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение		
	2. Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.5. Техника выполнения дыхательной гимнастики</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	<b>2</b>	<b>3</b>
	2. Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.6. Техника</b>	<b>Практические занятия</b>		

выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	1. Повторение и совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	3
	2. Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	2	3
Тема 2.7. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	3
	2. Выполнение работы в парах для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса.	2	3
Тема 2.8. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	3
	2. Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	2	3
Тема 2.9. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног.	2	3
	2. Совершенствование выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	2	3
	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Всего</b>	<b>42</b>	



## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале, летнем стадионе.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- компьютер

### **4.2. Информационное обеспечение обучения.**

#### **Для студентов:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Академия, 2016 – 304 с.

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2016. – 444 с.

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: Учебник / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 2016. – 304 с.

#### *Дополнительная литература:*

1. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. – М.: Советский спорт, 2016. – 416 с.

2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура –М.: Академия, 2016. – 234 с.

3. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2016

*Интернет – ресурсы:*

1. Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ «Информика»; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: <http://www.edu.ru/index.php>, свободный.

2. Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>, свободный

**Для преподавателей:**

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

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

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.

4. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1.

*Интернет-ресурсы:*

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.

2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	Контрольное задание
<p><b>Знать:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни способы контроля и оценки индивидуального физической подготовленности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	Контрольное задание

**6. ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В  
РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изме- нённых	заменён ных	аннулирова нных	новых			