

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

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

Форма обучения _____ очная _____

2022

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 РФ от 29 января 2016 г. № 50.

Разработчик: преподаватель первой
квалификационной категории

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 11 от «28» 06 2022 г.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от «29» 06 2022 г.

Председатель методического совета
техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

 Д.Ю. Лунин

Старший методист / методист

 Ю.Ю. Киреева

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г., на заседании П(Ц)К, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), одобренного педагогическим советом техникума, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г., на заседании П(Ц)К, протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Председатель П(Ц)К

(подпись)

(И.О. Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы профессий 15.00.00 Машиностроение, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 января 2016 г. № 50.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина является разделом программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются **знания:**

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

умения:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие (ОК) 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.

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	63
из них в форме практической подготовки	-
Обязательная аудиторная нагрузка	42
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	32
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа	21
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры		2	-	
Тема 1.1 ФК.00 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Теоретическое занятие. Влияние ФК.00 Физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека	2	-	ОК 1-2
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки (ОФП)		40	-	
Тема 2.1. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.	Практическое занятие №1. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног.	2	-	ОК 1-6
	Теоретическое занятие. Правила выполнения комплексов упражнений для мышц грудного отдела и ног	2	-	
Тема 2.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости	Практическое занятие №2. Выполнение комплексов упражнения для мышц туловища. 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.	2	-	

	Практическое занятие №3. Выполнение комплексов упражнения для мышц ног. 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.	2	-	
	Практическое занятие №4. Зачет	2	-	
Самостоятельная работа Подготовка устных сообщений по тематике, предложенной преподавателем.		6		
Тема 2.3. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.	Практическое занятие №5. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	2	-	
	Теоретическое занятие. Совершенствование выполнения комплексов упражнения для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	-	
Тема 2.4. Основы техники выполнения дыхательной гимнастики.	Практическое занятие №6. Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	-	
	Теоретическое занятие. Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	-	
Тема 2.5. Техника выполнения дыхательной гимнастики	Теоретическое занятие. Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	-	
	Практическое занятие №7. Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение	2	-	
Тема 2.6. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	Практическое занятие №8. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	-	
	Практическое занятие №9. Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	2	-	
Тема 2.7. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	Практическое занятие №10. Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	-	
	Практическое занятие №11. Выполнение работы в парах для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса.	2	-	

Тема 2.8. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	Практическое занятие №12. Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса	2	-	
	Практическое занятие №13. Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)	2	-	
Тема 2.9. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.	Практическое занятие №14. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног.	2	-	
	Практическое занятие №15. Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног	2	-	
Самостоятельная работа Физическая подготовка студентов к проведению практических занятий		15		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	-	
Всего		63	-	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины ФК.00 Физическая культура 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

3.2. Информационное обеспечение

3.2.1 Основные источники

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, АН. Усатов. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-

13332-5. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год / Научно-практический журнал – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/477715>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: 31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.	Демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и основ здорового образа жизни	Оценка за выполнение тестового задания
Умения: У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Контрольное задание, оценка в ходе проведения практических занятий, дифференцированного зачета