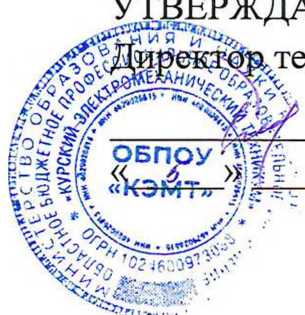


Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор техникума  
Ю.А. Соколов  
*Ю.А. Соколов* 2023 г.



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

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

Форма обучения

очная

2023

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 29.01.2016 г. № 50.

Разработчик:

преподаватель первой

квалификационной категории

 Д.С. Кучерявый

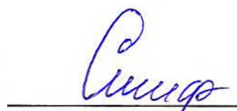
Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 9 от « 18 » июня 2023 г.

Председатель П(Ц)К

 Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от « 04 » 04 2023 г.

Председатель методического совета  
техникума

 П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

 А.С. Косоруков

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<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....           | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>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 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

| <b>Вид учебной работы</b>                                          | <b>Объем в часах</b> |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | <b>48</b>            |
| из них в форме практической подготовки                             | -                    |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>                            | <b>44</b>            |
| в том числе:                                                       |                      |
| теоретические занятия                                              | -                    |
| практические занятия                                               | 44                   |
| лабораторные занятия                                               | -                    |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                      | <b>4</b>             |
| <b>Промежуточная 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 и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Объем в часах | В том числе практическая подготовка | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел. Основные виды общей физической подготовки (ОФП)</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>44</b>     |                                     |                                                                       |
| Тема 1.1. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса. | <b>Практическое занятие №1.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2             | -                                   | ОК 01 - ОК 04;<br>ОК 06 - ОК 08                                       |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №2.</b> Правила выполнения комплексов упражнений для мышц ног.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2             | -                                   |                                                                       |
| Тема 1.2. Техника выполнения упражнений на развитие гибкости                                      | <b>Практическое занятие №3.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц туловища.<br>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             | -                                   |                                                                       |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №4.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц ног.<br>1. Стоя на левой, подтянуть руками согнутую правую ногу к груди. Затем ноги сменить. Затем сменить ноги. 2. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой.                                                                                                                                                               | 2             | -                                   |                                                                       |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №5.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц ног.<br>1. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть ее назад. Затем сменить ноги. 2. Махи вперед, назад и в сторону расслабленной                                                                                                                                                                                                                   | 2             | -                                   |                                                                       |

|                                                                                                   |                                                                                                                                    |   |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
|                                                                                                   | правой, затем левой ногой.                                                                                                         |   |   |  |
| Тема 1.3. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса. | <b>Практическое занятие №6.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног.                                   | 2 | - |  |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела.                                         | 2 | - |  |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №8.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц ног.                                                     | 2 | - |  |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №9.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц брюшного пресса.                                         | 2 | - |  |
| Тема 1.4. Основы техники выполнения дыхательной гимнастики.                                       | <b>Практическое занятие №10.</b> Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение                           | 2 | - |  |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №11.</b> Выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение                           | 2 | - |  |
| Тема 1.5. Техника выполнения дыхательной гимнастики                                               | <b>Практическое занятие №12.</b> Совершенствование навыков выполнения техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение | 2 | - |  |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение техники дыхательной гимнастики под музыкальное сопровождение                           | 2 | - |  |
| Тема 1.6. Техника выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)                         | <b>Практическое занятие №14.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса                   | 2 | - |  |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №15.</b> Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)                     | 2 | - |  |
| Тема 1.7. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)                  | <b>Практическое занятие №16.</b> Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса                              | 2 | - |  |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №17.</b> Выполнение работы в парах для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса.                         | 2 | - |  |
| Тема 1.8. Различные виды выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)                  | <b>Практическое занятие №18.</b> Выполнение упражнений для мышц грудного отдела, ног, брюшного пресса                              | 2 | - |  |
|                                                                                                   | <b>Практическое занятие №19.</b> Закрепление навыков и выполнения упражнений общей физической подготовки (ОФП)                     | 2 | - |  |

|                                                                                                    |                                                                                                   |           |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|--|
| Тема 1.9. Укрепление мышц (поднятия мышечного тонуса) грудного отдела, мышц ног, брюшного пресса.  | <b>Практическое занятие №20.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног. | 2         | - |  |
|                                                                                                    | <b>Практическое занятие №21.</b> Выполнение комплексов упражнения для мышц грудного отдела и ног  | 2         | - |  |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>Физическая подготовка студентов к проведению практических занятий |                                                                                                   | 4         |   |  |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>                                 |                                                                                                   | 2         | - |  |
| <b>Всего</b>                                                                                       |                                                                                                   | <b>48</b> | - |  |

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины ФК.00 Физическая культура осуществляется в спортивном зале.

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, 2023. – 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 / В.Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В.Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 149 с. – (Профессиональное образование). –

ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

### **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                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Знания:</b><br>З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>З2 - 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                                                         |
| <b>Умения:</b><br>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 |