

*к ООП-П по профессии
15.01.05 Сварщик (ручной и
частично механизированной
сварки (наплавки))*

**Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»**

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 250-од от 16 июня 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

г.о.Электросталь

2022 г.

РАССМОТРЕНО

ПЦК ФК

Протокол № 10

«13» июня 2022 г.

Председатель ПЦК: Сахаров А.Ю..

Рабочая программа разработана на основе:

1. ФГОС (утвержденным приказом МОиН РФ от 29 января 2016 г. N 50) по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
2. Учебным планом по профессии «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))», утвержденного «16» июня 2022г. Приказ 250–од
- 3 Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 ноября 2013 г. N 701н "Об утверждении профессионального стандарта "Сварщик", с изменениями и дополнениями от: 12 декабря 2016 г., 10 января 2017 г.

Разработчик: Сахаров А.Ю. преподаватель
Ф.И.О. должность

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью профессионального блока ООП-П в соответствии с ФГОС СПО по в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК5, ОК6.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1-ОК6	- уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - знать 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	60
в т.ч. в форме практической подготовки	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	34
<i>Самостоятельная работа</i>	20
Промежуточная аттестация	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков		16/4		
Тема 1.	Дидактические единицы, содержание	8/2		
	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	8/2	ОК1-ОК6	
	1. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2		
	2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вздохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной ёмкости лёгких.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	4		
Практическое занятие 1. Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1			

	Практическое занятие 2. Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной ёмкости лёгких.	1		
	Практическое занятие 3. Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 60м; бег на 400 м; бег на 1000 м.	1		
	Практическое занятие 4. Определение уровня физической подготовленности студентов: отжимание в упоре лёжа на полу; подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперёд; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся¹ Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2		
Тема 2	Дидактические единицы, содержание	8/2		
	Основы физической подготовки	8/2	ОК1-ОК6	
	1. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Основы здорового образа жизни.	2		
	2. Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью.			
	3. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.			
4. Методика составления распорядка дня с учётом				

¹ Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК).

	рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не менее десяти часов).			
	5. Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.			
	В том числе практических и лабораторных занятий	4		
	Практическое занятие 5. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.	1		
	Практическое занятие 6. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	1		
	Практическое занятие 7. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).	1		
	Практическое занятие 8. Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2		
Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры		19/5		
Тема 1.	Дидактические единицы, содержание	6/2		

	Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни	6/2	ОК1-ОК6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	6		
	Практическое занятие 9. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1		
	Практическое занятие 10. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1		
	Практическое занятие 11. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1		
	Практическое занятие 12. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.	1		
	Практическое занятие 13. Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, не предельного веса, динамического характера).	1		
	Практическое занятие 14. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по выбранным темам.	2		
Тема 2.	Дидактические единицы, содержание	13/3		

Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств	13/3	ОК1-ОК6	
В том числе практических и лабораторных занятий	11		
<i>Практическое занятие 15.</i> Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п).	1		
<i>Практическое занятие 16.</i> Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).	1		
<i>Практическое занятие 17.</i> Упражнение с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнёра, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер).	1		
<i>Практическое занятие 18.</i> Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажёрах.	1		
<i>Практическое занятие 19.</i> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10х10. Бег по разметкам с максимальным темпом.	1		
<i>Практическое занятие 20.</i> Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Эстафетный бег.	1		
<i>Практическое занятие 21.</i> Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящийся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после	1		

	отскока от пола, стены (правой и левой рукой).			
	Практическое занятие 22. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью.	1		
	Практическое занятие 23. Кроссовая подготовка.	1		
	Практическое занятие 24. Спортивные и подвижные игры.	1		
	Практическое занятие 25. Акробатическая подготовка: обучение группировки, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону, кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по выбранным темам.	2		
Раздел 3. Спортивные игры.		25/5		
Тема 1.	Дидактические единицы, содержание	7/2		
	Баскетбол или стрит-баскетбол.	7/2	ОК1-ОК6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	3		
	Практическое занятие 26. Правила игры и судейства. Приемы игры в нападении и защите. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	1		
	Практическое занятие 27. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника	1		

	передвижения, техника овладения мячом).			
	Практическое занятие 28. Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по выбранным темам.	4		
Тема 2.	Дидактические единицы, содержание	8/2		
	Волейбол.	8/2	ОК1- ОК6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4		
	Практическое занятие 29. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2		
	Практическое занятие 30. Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		

	Подготовка рефератов по выбранным темам			
Тема 3.	Дидактические единицы, содержание	10/1		
	Футбол.	10/1	ОК1-ОК6	
	В том числе практических и лабораторных занятий	4		
	Практическое занятие 31. Правила игры и судейства. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам.	2		
	Практическое занятие 32. Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановки мяча, ведение мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывание мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и технической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий. Приемы игры в нападении и защите. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2		
Самостоятельная работа обучающихся Подготовка рефератов по выбранным темам.	4			
Промежуточная аттестация		2		
Всего:		60/14		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

«Спортивный зал», оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
3. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov-set/> Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
3. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Различные методики оздоровления.
4. <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Знать основы здорового образа жизни.	Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Использует на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля