

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Кисловодский государственный многопрофильный техникум»



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБПОУ КГМТ
Е.Н.Михаилян
28 июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

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

Кисловодск, 2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), входящей в состав укрупненной группы профессий и специальностей 15.00.00 Машиностроение

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Разработчик:

Шадинов Александр Сергеевич – преподаватель ГБПОУ КГМТ

Рекомендовано методической комиссией преподавателей физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Кисловодский государственный многопрофильный техникум»

Протокол заседания методической комиссии № 11 от 28.06.2023 г

*_

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС), разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)** укрупненной группы профессий **15.00.00 Машиностроение**.

1.2. Место дисциплины в структуре рабочей основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 Физическая культура в структуре ППКРС принадлежит к разделу Физическая культура

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ППКРС по данному направлению подготовки:

а) общих компетенций (ОК), включающих в себя способность:

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.

В результате освоения 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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 84 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 42 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 42 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	
практические занятия	42
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	42
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1. Легкая атлетика		22	
	Содержание учебного материала:	12	2,3
	Современное состояние физической культуры и спорта. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине ФК.00 Физическая культура. Правила техники безопасности и сохранения здоровья в спортивном зале и на спортивной площадке. История создания и развития ГТО. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО. Практические занятия: Высокий и низкий старт Челночный бег Кроссовая подготовка. Особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. Бег 100 м Бег 300 м Бег 200, 800, 1000 м Обучение техники прыжка в длину. Обучение технике метания гранаты. Метание гранаты на результат Бег на длинные дистанции 3000 м., 2000 м Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		

	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1. Подготовка рефератов:</u> -Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность. -Режим дня и двигательный режим. -Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время. <u>2. Совершенствование упражнений:</u> -бег с изменением направления -прыжки в длину с места -челночный бег 3. Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП. 4. Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО	10	
Тема 2. Гимнастика		12	2,3
	Содержание учебного материала:	6	
	Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО Практические занятия: Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Обучение акробатическим упражнениям. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени		

	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1.Подготовка рефератов:</u> -Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии. -Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих во время занятий физическими упражнениями и спортом (разминка, предстартовое состояние, мёртвая точка, второе дыхание, утомление и т.д.). <u>2.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> <u>3.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>	6	
Тема 3 Спортивные игры		26	
	Содержание учебного материала: Техника безопасности, правила игры Практические занятия: -Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Нормативы по технике игры Выполнение основных технических и тактических приемов игры. -Совершенствование техники и тактики игры волейбол. Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам. Нормативы по технике игры. Выполнение основных технических и тактических приемов игры.	12	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1.Подготовка рефератов:</u> -История развития спорта в г. Артёмовский (на примере развития одного вида спорта - футбол, баскетбол, биатлон, лыжные гонки, городки, шахматы, и др.). -Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. -Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями. -Правила и назначение спортивных соревнований. -Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. -Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. <u>2.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> <u>3.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>	14	
Тема 4		22	
Профессионально-	Содержание учебного материала:	10	2,3

прикладная физическая подготовка будущих специалистов П.П.Ф.П.	Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО Практические занятия: Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств будущего специалиста. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Использование на занятиях элементов рекомендуемых видов спорта. Упражнения на скакалке Челночный бег Подтягивание на перекладине, подъем с переворотом на перекладине Упражнения на шведской стенке Прыжок в длину с места Обучение технике сгибания рук в упоре лежа от пола Обучение технике тройного прыжка в длину Обучение технике поднятия туловища из положения лежа Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и степени		
--	--	--	--

	Самостоятельная работа обучающихся: <u>1.Подготовка рефератов:</u> -Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. -Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры -Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов -Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели <u>2.Совершенствование упражнений:</u> -поднимание туловища -упражнение на скакалке <u>3.Занятия в секциях, клубах по видам спорта, группах ОФП.</u> <u>4.Выполнение комплексов упражнений и заданий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО</u>	12	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	84	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, стадиона.

Оборудование спортивного зала: площадка для волейбола, баскетбола; гимнастическое оборудование.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

1 Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко
М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013

Дополнительные источники

1.Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. М.: ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2012. - 208 с.: 60х90 1/16. (Профессиональное образование)

2.Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации М. : РИОР, 2013

Интернет-ресурсы:

- 1.Электронная библиотека «ЗНАНИУМ».
- 2.[http:// www. fizkulturavshole.ru/](http://www.fizkulturavshole.ru/)
- 3.[http:// lib.sporttedu.ru](http://lib.sporttedu.ru)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, **а также выполнения обучающимися индивидуальных нормативов комплекса ГТО.**

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др.

Дифференцированный зачет проводится по завершению курса и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
обучающийся должен уметь:		
ОК 1- 6	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни- <i>освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта</i>	Текущий контроль педагога в форме оценки результатов практических занятий в соответствии со шкалой выполнения контрольных нормативов. <i>Оценка освоения обучающимися дополнительных элементов, вариативных способов двигательной деятельности, избранных видов спорта за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО (сдача нормативов по желанию студента).</i>
обучающийся должен знать:		
ОК 1- 6	- о роли физической культуры в общекультурном,	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения:

	профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Итоговый контроль педагога в форме оценки за дифференцированный зачет
--	--	---