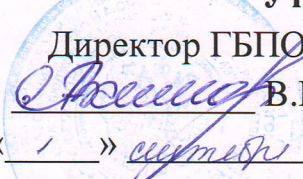


Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Профессиональное училище №49»

Утверждаю:
Директор ГБПОУПУ №49
 В.П. Акимов
« 1 » сентября 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина : **ФК.00**

Индекс дисциплины ФК.00

Профессия:

**СПО 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))»**

Форма обучения: очная

Курс: 3

Семестр: 6

Теоретическое обучение: 42 час.


Самостоятельная работа: 21 час.

Всего: 63 час

Дифференцированный зачет

Согласовано:

зам. директора по УПР

 Е.А. Белова

« 1 » сентября 20 23 г.

п. Серп и Молот
2023г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее -ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) СПО 15.01.05

«Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Составитель (автор): Толубаев А.Н.

Рассмотрено
Предметной (цикловой)
Комиссией
Протокол № 1
от 31.08.2023г.

Агеенко А.Н. Агеенко

Рабочая программа одобрена на заседании методического совета
30.08.2023г., протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	12
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Профессиональный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции: ОК 1-6.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **63** часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **42** часов; самостоятельной работы обучающегося **21** час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	63
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	42
в том числе:	
Практические занятия	38
Теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	21
Факультативные и секционные занятия	21
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическое обучение		2	
Тема 1.1 Значение двигательного режима для здоровья, гармоничного развития и производительного труда. Вводное тестирование	Содержание учебного материала 1. Умение определять антропометрические данные. 2. Что такое режим дня, двигательный режим дня. 3. Влияние светового дня на организм человека и его двигательную активность. Практические занятия 1. Исследование состояния вращательно-физкультурного контроля	2	2
Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия		38	
Тема 2.1 Упражнения для развития двигательных качеств необходимые для работы по специальности	Содержание учебного материала 1. Т.Б. на занятиях упражнения для развития быстроты движений. Практические занятия 1. Проведение инструктажа 2. Выполнение ускорений по 20-30 м. 3. Ускорения в подьём.	3	2

<p>Тема 2.2 Развитие быстроты реакции</p>	<p>Содержание учебного материала Упражнения для развития быстроты реакции</p> <p>Практические занятия 1. Повторное предельно быстрое выполнение различных заданий. 2. Упражнения на простую реакцию, реакцию различения, реакцию выбора. 3. Упражнения реакцию переключения, реакции на движущиеся объекты, реакцию слежения.</p>	<p>3</p>	
<p>Тема 2.3 Развитие ловкости</p>	<p>Содержание учебного материала 1. Упражнения для развития ловкости</p> <p>Практические занятия 1. Упражнения для развития ловкости пальцев, рук. 2. Упражнения для развития общей ловкости. 3. Упражнения для развития специальной ловкости.</p>	<p>3</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.4 Развитие внимания</p>	<p>Содержание учебного материала Упражнения для развития внимания</p> <p>Практические занятия 1. Различные остановки, остановки по сигналу. 2. Выполнение строевых команд, игровые задания. 3. Подвижные игры и эстафеты.</p>	<p>3</p>	<p>2</p>

Тема 2.5 Развитие статической выносливости	Содержание учебного материала Упражнения для развития статической выносливости	3	2
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Упражнения из различных статистических положений, комплексы статистических силовых упражнений для различных групп мышц.</p> <p>2. Упражнения в парах</p>		
Тема 2.6 Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий	Содержание учебного материала Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий	3	2
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Подвижные игры, эстафеты, опорные прыжки.</p> <p>2. Выполнение точных передач партнеру, передачи набивными мячами.</p> <p>3. Прыжки по беговой дорожке, размеченной на отрезки различной длины, прыжки на одной ноге.</p>		
Тема 2.7 Формирования правильной осанки	Содержание учебного материала Упражнения для формирования правильной осанки и совершенствования устойчивости состояния в вертикальной позе	3	2
	<p>Практические занятия</p> <p>1. Укрепление мышц стопы, упражнения общего воздействия, упражнения на</p>		

	гимнастической стенке. 2. Упражнения в балансировании, упражнения на гимнастической скамейке. 3. Подвижные игры и эстафеты.		
Тема 2.8 Развитие устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах	Содержание учебного материала Упражнения для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах	2	2
	Практические занятия 1. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, 2. Ору из различных исходных положений.		2
Тема 2.9 Упражнения для развития дыхательного аппарата	Содержание учебного материала Упражнения для развития дыхательного аппарата	2	2
	Практические занятия 1. Дыхательные упражнения из различных и.п. 2. Дыхательные практики.		2
Тема 2.10 Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала Выполнение упражнений на различные группы мышц	3	2
	Практические занятия 1. Прыжки через скакалку 2. Эстафеты 3. Прыжки через скамейку		2
Тема 2.11 Преодоление полосы препятствий	Содержание учебного материала Подвижные игры	3	2
	Практические занятия 1. Развитие координации и ловкости.		2

	2. Преодоление полосы препятствия на местности		
Тема 2.12 Бег по пересечённой местности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Продолжительные динамические упражнения, специальные динамические упражнения.</p>	3	2
Тема 2.13 Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Выполнение комплексов ОРУ вводной гимнастики</p> <p>2. Выполнение комплексов ОРУ производственной гимнастики</p> <p>3. Подвижные игры</p>	4	2
Раздел 3	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Отчет о двигательном режиме.</p> <p>2. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>3. Профилактика профессиональных заболеваний.</p> <p>4. ОРУ для развития двигательных качеств.</p> <p>5. Комплекс упражнений для развития быстроты</p> <p>6. Комплекс упражнений для развития</p>	21	

	<p>ловкости</p> <p>7. Комплекс упражнений для развития внимания.</p> <p>8. Комплекс упражнений для развития статической выносливости.</p> <p>9. Комплекс упражнений для развития точности движений.</p> <p>10. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>11. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.</p> <p>12. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.</p> <p>13. Комплекс упражнений для развития двигательных качеств.</p> <p>14. Комплекс упражнений для развития координации и ловкости.</p> <p>15. Комплекс упражнений для развития ловкости в данной профессии.</p> <p>16. Составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>17. Внеурочные занятия в форме секций.</p>		
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		63 (2/38/21/2)	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и **открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.**

Реализация программы дисциплины требует наличия:
спортивного зала;
площадки с твердым покрытием;
стадиона;
тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала:
шведская стенка;
гимнастические скамейки;
канат;
комплекты мячей по игровым видам спорта;
параллельные брусья;
перекладина;
баскетбольные щиты.

Оборудование площадки с твердым покрытием:
баскетбольные щиты;
ворота для мини-футбола.

Оборудование стадиона:
беговая дорожка с твердым покрытием;
прыжковая яма;
футбольные ворота.

Оборудование тренажерного зала:
Штанга с комплектом блинов;
Комплекты гирь, гантелей.
Спортивный тренажер;
Многофункциональный тренажер «Домашний стадион» ST-9035.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2017.
Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2015.

Дополнительные источники:

- Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч.Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физической культуры: М.: Физкультура и спорт, 2004.
М.В. Видякин Физкультура. – Волгоград: Учитель, 2005.
А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре – М.: Дрофа, 2001.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Тестирование Самостоятельные работы Выполнение индивидуальных заданий Дифференцированный зачет</p>