

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Луганской Народной Республики

«Ровеньковский строительный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии

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

Ровеньки, 2023

Рассмотрено и согласовано методической цикловой комиссией преподавателей общепрофессионального, профессионального цикла и мастеров производственного обучения
Протокол №5 от 29.08.2023

Составитель: Бабенко Татьяна Викторовна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы 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 ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|------------|---|---|
| ОК 08 | Уо.08.01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо.08.02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо.08.03. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии ПК 01. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни. ПК 02. Соблюдать правила техники безопасности и охраны труда в профессиональной деятельности. | Зо.08.01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо.08.02. Основы здорового образа жизни; Зо.08.03. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; Зо.08.04. Средства профилактики перенапряжения |

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 | 40 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 9 |
| практические занятия | 30 |
| <i>Самостоятельная работа</i> | - |
| Промежуточная аттестация | 1 |

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>4</i> | <i>5</i> |
| Раздел 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности. | | 4 | | |
| Тема 1.1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. | Дидактические единицы, содержание | 2 | | |
| | 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности. | <i>1</i> | ОК 08. | Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04. |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | <i>1</i> | | |
| | 2. Практическое занятие 1. Выполнение упражнений на развитие координации движений. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| Тема 1.2. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. | Дидактические единицы, содержание | 2 | | |
| | 1. Совершенствованию психофизиологических функций организма человека. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений. | <i>1</i> | ОК 08. | Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04. |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | | | |
| | 2. Практическое занятие 2. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| Раздел 2. Основы здорового образа жизни. | | 4 | | |

| | | | | |
|---|--|-----------|--------|---|
| Тема 2.1. Основы правильного питания. | Дидактические единицы, содержание | 1 | | |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Залог счастливого и активного будущего. Зарядка и физическая форма. Гигиенические нормы. Секс и семейная жизнь. Экология нашего дома. | <i>1</i> | ОК 08. | Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04. |
| Тема 2.2. Психическое здоровье и спорт. | Дидактические единицы, содержание | 1 | | |
| | 1. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. | <i>1</i> | ОК 08. | Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04. |
| Тема 2.3. Оказание первой доврачебной помощи. | Дидактические единицы, содержание | 2 | | |
| | 1. Упражнения для профилактики хронических заболеваний. Помощь при хронических заболеваниях. | <i>1</i> | ОК 08. | Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04. |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | <i>1</i> | | |
| | 2. Практическое занятие 3. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.01. |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | | 30 | | |
| Тема 3.1. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. | Дидактические единицы, содержание | 1 | | |
| | 1. Физические упражнения в повседневной жизни для всестороннего развития личности. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия по интересам, оздоровительный бег, ходьба, шейпинг, аэробика, акваэробика. Принятие участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях проводимых в рамках среднего профессионального образования, города и области с целью укрепления здоровья. | <i>1</i> | ОК 08. | Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04. |

| | | | | |
|--|---|-----------|-------------------------|---|
| Тема 3.2. Профилактика профессиональных заболеваний. | Дидактические единицы, содержание | 1 | | |
| | 1. Профессиональные заболевания и их профилактика. Характеристика профессиональных заболеваний. Медико-биологические средства восстановления организма. | 1 | ОК 08. | Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04. |
| Тема 3.3. Упражнения, способствующие развитию двигательных качеств применяемых в профессиональной деятельности. | Дидактические единицы, содержание | 10 | | |
| | 1. Развитие мышц с помощью физических упражнений. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. | 1 | ОК 08. | Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04. |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 9 | | |
| | 2. Практическое занятие 4. Кросс по пересеченной местности. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 3. Практическое занятие 5. Бег на 150 м в заданное время. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 4. Практическое занятие 6. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 5. Практическое занятие 7. Метание гранаты в цель. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| | 6. Практическое занятие 8. Метание гранаты на дальность. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| | 7. Практическое занятие 9. Бег с бросанием и ловлей различных предметов. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 8. Практическое занятие 10. Прыжки на различные отрезки длинны. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 9. Практическое занятие 11. Метание мяча в цель. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| 10. Практическое занятие 12. Преодоление полосы препятствий. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. | |
| Промежуточная аттестация | Зачет. | 1 | | |
| Тема 3.4. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. | Дидактические единицы, содержание | 18 | | |
| | 1. Охрана труда при выполнении физических упражнений. Техника безопасности, производственная санитария, пожарная и электробезопасность при выполнении профессиональных видов деятельности и физических упражнений. | 1 | ОК 08. | Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04. |
| | В том числе практических и лабораторных занятий | 17 | | |
| | 2. Практическое занятие 13. Опорные прыжки через гимнастического козла и коня. | 1 | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| 3. Практическое занятие 14. Ходьба по гимнастическому бревну. | 1 | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. | |

| | | | | |
|--|---|-----------|--------|-------------------------|
| | 4. Практическое занятие 15. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., |
| | 5. Практическое занятие 16. Упражнения на гимнастической скамейке. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| | 6. Практическое занятие 17. Акробатические упражнения. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| | 7. Практическое занятие 18. Упражнения в балансировании. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| | 8. Практическое занятие 19. Упражнения на гимнастической стенке. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| | 9. Практическое занятие 20. Преодоление полосы препятствий. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| | 10. Практическое занятие 21. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 11. Практическое занятие 22. Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 12. Практическое занятие 23. Выполнение темповых подскоков на месте. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 13. Практическое занятие 24. Бег с высоким подниманием бедра. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 14. Практическое занятие 25. Выполнение прыжков через длинную и короткую скакалку. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| | 15. Практическое занятие 26. Выполнение прыжков с места и с разбега. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 16. Практическое занятие 27. Броски мяча в корзину с различных расстояний. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02. |
| | 17. Практическое занятие 28. Развитие ловкости с предметами. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., Уо.08.03. |
| | 18. Практическое занятие 29. Жонглирование мячами. | <i>1</i> | ОК 08. | Уо.08.02., |
| Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет | | <i>1</i> | | |
| Всего: | | 40 | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: 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, 2022. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/495018>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. – М., 2014

2. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 141 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10199-7.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|---|
| Уо.08.01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности. | Оценка результатов выполнения практического занятия. |
| Уо.08.02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. | Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности. | Оценка результатов выполнения практического занятия. |
| Уо.08.03. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии. | Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. | Оценка результатов выполнения практического занятия. |
| Зо.08.01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии. | Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос |
| Зо.08.02. Основы здорового образа жизни. | – Перечисление критериев здоровья человека. – Представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма. | Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос |
| Зо.08.03. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. | – Характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. – Перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. – Представление о профессиональных заболеваниях. | Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос |
| Зо.08.04. Средства профилактики перенапряжения. | – Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. – Перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. – Представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма. | Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос |