

Министерство образования, науки и молодёжной политики  
Краснодарского края  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Апшеронский техникум автомобильного транспорта и сервиса»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 Физическая культура  
для профессии СПО**

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

РАССМОТРЕНО

на заседании учебно-методического  
объединения гуманитарного профиля  
«2» 06 2022г.

Руководитель

 О.М.Гребенштейн

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБПОУ КК АТАТС

«3.06.2022» 2022г.  
 В.А.Шульга



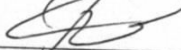
Рассмотрена

на заседании педагогического совета  
протокол № 12 от 3.06 2022 г.

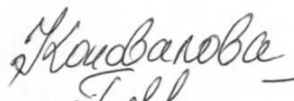
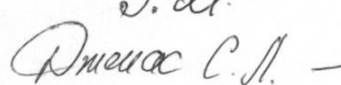
Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 50 от 29.01.2016г., зарегистрирован Министерством юстиции рег. № 41197 от 24.02.2016г.), укрупненная группа профессий 15.00.00. Машиностроение.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Апшеронский техникум автомобильного транспорта и сервиса»

Разработчик:

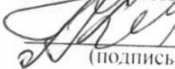
Беляевская О.В.  преподаватель ГБПОУ КК АТАТС

Рецензенты:

 Иванова  
М.К. —  
 Жигалов  
С.Л. —

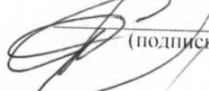
преподаватель ГБПОУ КК АТАТС  
учитель ФФЭЗ-ПК

Квалификация по диплому:

  
(подпись)

преподаватель сетевых  
интернет-мероприятий

Квалификация по диплому:

  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5. Перспективно- тематический план	12

## **1. Паспорт программы учебной дисциплины ФК.00 « Физическая культура».**

### **1.1. Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки) , укрупненная группа профессий **15.00.00 Машиностроение.**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать :**  
о роли физической культуры в общекультурном , профессиональном и социальном развитии человека ;

--- основы здорового образа жизни.

### **1.4. Количество часов на освоение программы по данной дисциплине:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **82** часа , в том числе :
- обязательной аудиторной учебной нагрузки—**42** часа;
- самостоятельной работы обучающихся -- **40** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>82</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>42</b>
В том числе:	
практические занятия	<b>40</b>
контрольные работы	--
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Итоговая аттестация – в форме дифференцированного зачёта</b>	



	<p>Самостоятельная работа .</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплекса по лечебной физкультуре для опорно-двигательного аппарата.</li> <li>2. Профилактика профзаболеваний средствами и методами физвоспитания.</li> <li>3. Доклад на тему « О вреде и профилактике курения, алкоголизма и наркомании».</li> <li>4. Составление комплекса по ЛФК для коррекции зрения.</li> <li>5. Составление комплекса упражнений вводной гимнастики</li> <li>6. Составление комплекса упр. производственной гимнастики.</li> </ol>	<p><b>10</b></p>	
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><b>Тема 2.1. Гимнастика с элементами акробатики.</b></p>	<p><b>Содержание учебной программы.</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Развитие двигательных качеств. Строевые упражнения</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения: упражнения с гантелями, набивными мячами, со скакалками с мячом, с обручем.</li> <li>3. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Лазанье по канату, гимнастической стенке.</li> <li>4. Упражнения в висячем положении и упоре на перекладине. Силовые упражнения.</li> <li>5. Прыжковые упражнения . Опорные прыжки.</li> </ol>	<p><b>10</b></p>	
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Оздоровительная гимнастика.</b></p>	<p><b>Содержание учебной программы.</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разучивание комплексов упражнений для глаз, для пальцев рук, голеностопного сустава.</li> <li>2. Дыхательная гимнастика.. Физкультпаузы и физкультминутки.</li> <li>3. Современные методики дыхательной гимнастики.</li> <li>4. Лечебная физкультура для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.</li> <li>5. Современные методики дыхательной гимнастики.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p>	<p><b>5</b></p>	
		<p><b>9</b></p>	

		<p>Доклад:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление комплекса упражнений для профилактики профзаболеваний.</li> <li>2. Определение уровня здоровья по Э.Н.Вайнеру.</li> <li>3. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции.</li> <li>4. Символика Олимпийских игр.</li> </ol> <p>Сообщение:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития Олимпийских игр.</li> <li>2. Олимпийские чемпионы Кубани.</li> <li>3. Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>4. Современное состояние здоровья молодежи.</li> <li>5. Оздоровительные и профилированные методы физвоспитания при занятиях различными видами двигательной активности».</li> </ol>	22	
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Тема 3.1. Лёгкая атлетика.		<p><b>Содержание учебной программы.</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p>	6	
	1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Бег на результат -100м., 60 м., 30м.	1	
	2.	Эстафетный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег по дистанции 2000м.	1	
	3.	Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на <b>дальность, в</b> цель- с колена, лёжа	1	
	4.	Метание малого мяча в цель с разбега, с места.	1	
	5.	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин.	1	
	6.	Ориентирование на местности, бег по пересечённой местности.	1	
Тема 3.2. Волейбол.		<p><b>Содержание учебной программы.</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p>	3	
	1.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Совершенствование техники перемещений. Верхняя и нижняя прямая подача. Ходьба, бег, скачок, прыжок.	1	
	2.	Индивидуальная тактика передачи и подачи мяча через сетку, свободное	1	



	нападение. Нападающий удар, свободное нападение.		
	Игра в волейбол по правилам.	1	
Тема 3.3. Баскетбол.	<b>Содержание учебной программы.</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Стритбол.	1	
	2. Тактика свободное нападение. Взаимодействие двух игроков при нападении и в защите.	1	
	3. Учебная игра. Зачёт.	1	
	4. Учебная игра. Зачет	1	
Тема 3.4. Футбол.	<b>Содержание учебной программы.</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>9</b>	
	1. Техника безопасности при занятиях футболлом. Ведение мяча, остановка, удар по мячу внутренней поверхностью стопы.	1	
	2. Упражнения с мячом - индивидуальная работа. Приём мяча, удар по мячу грудью, головой.	1	
	3. Тактика игры в нападении.	1	
	4. Тактика игры в защите.	2	
	5. Тактика игры в защите и нападении.	2	
	6. Учебная игра в мини-футбол.	1	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>	<b>21</b>	
	Доклад на тему: 1. «Профилактика сколиоза и плоскостопия.» 2. «ЛФК при остеохондрозе». 3. «Правила игры в волейбол». 4. «История развития футбола». 5. «История развития гимнастики». 6. « Судейство в футболе». Сообщение на тему: 7. «Судейство в волейболе. Жесты судей». 8. «История развития баскетбола». 9. «Судейство в баскетболе. Жесты судей.» 10. «Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми»,		

		<ol style="list-style-type: none"><li>11. «Личное отношение к здоровью, как формирование здорового образа жизни».</li><li>12. «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала».</li><li>13. «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни человека».</li><li>14. «Рациональное питание и профессия».</li><li>15. «Режим в трудовой и профессиональной деятельности».</li></ol>		
--	--	--	--	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала;

Оборудование учебного кабинета:

- спортивного зала;
- стадиона;
- тренажёрного зала.

Технические средства обучения: волейбольная сетка, баскетбольные кольца, мячи, шведская стенка, перекладина, гимнастические маты, скамейки, обручи, канат, брусья, гири, скакалки.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченко С.В., Везеницын О.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО, 2018г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М., Академия, 2012г.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология ; учебное пособие для студентов вузов: в 3ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2016г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., Просвещение, 2015год.

Интернет – ресурсы:

- [http:// www/it-n/ru/ board.aspx](http://www/it-n/ru/board.aspx)
- <http:// fizkultura/ucoz/es>
- <http://>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ОСВОЕННЫЕ УМЕНИЯ, УСВОЕННЫЕ ЗНАНИЯ)	ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
<p><i>УМЕТЬ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ;</b></li><li>- <b>ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ;</b></li><li>- <b>ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИСТЕМУ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СОХРАНЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НЕОБХОДИМЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, КАЧЕСТВ, СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ, САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ;</b><p><i>ЗНАТЬ:</i></p><ul style="list-style-type: none"><li>- <b>О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА;</b></li></ul></li></ul>	<p><b>ВЫПОЛНЕНИЕ</b> <b>ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ,</b> <b>ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА И</b> <b>НАБЛЮДЕНИЕ ЗА</b> <b>ДЕЙСТВИЯМИ</b> <b>ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПРИ</b> <b>ВЫПОЛНЕНИИ</b> <b>ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ВО</b> <b>ВРЕМЯ ПРАКТИЧЕСКОГО</b> <b>ЗАНЯТИЯ, ЭКСПЕРТНАЯ</b> <b>ОЦЕНКА УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ</b> <b>ПРИЕМОВ.</b> <b>НАБЛЮДЕНИЕ ЗА УЧАСТИЕМ В</b> <b>РАБОТЕ СПОРТИВНЫХ</b> <b>СЕКЦИЙ.</b></p>