

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  
«28» 05 2021г.

Руководитель

 О.М.Гребенштейн

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБПОУ КК АТАТС

«4» 05 2021г.

В.А.Шульга



Рассмотрена

на заседании педагогического совета  
протокол № 10 от 31.05 2021 г.

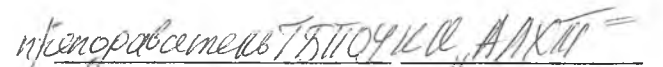
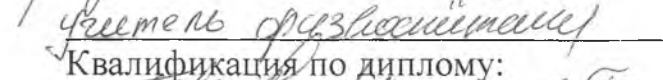
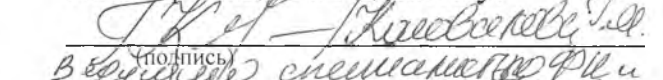
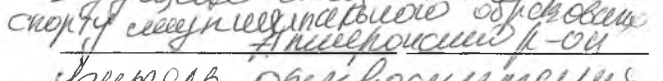
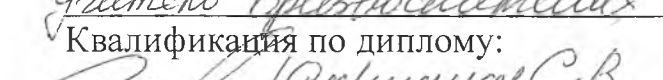
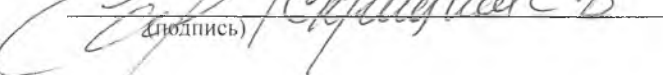
Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего 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:

  
преподаватель ГБПОУ КК АТАТС  
Квалификация по диплому:  
  
Ведущий специалист по ФК и спорту специализированного образования Апшеронский р-он  
Квалификация по диплому:  
  
Квалификация по диплому:  
  
Квалификация по диплому:  
  
Квалификация по диплому:  


## 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>
<b>В том числе:</b>	
практические занятия	<b>40</b>
контрольные работы	--
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Итоговая аттестация – в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем.	Содержание учебной дисциплины: практические занятия, самостоятельные работы.	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Основы знаний по физической культуре.</b>			
<b>Тема 1.1. Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	1. Техника безопасности на уроках физкультуры. Роль физической культуры в общекультурном, социальном и профессиональном развитии человека.	1	1
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>	
	<b>Практические занятия.</b>		
	1. Основы здорового образа жизни. Влияние физических упражнений на организм.	1	1
	2. Двигательная активность. Активный отдых.	1	
	3. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1	
	4. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1	
	5. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	1	
	6. Комплекс упражнений для трудящихся, выполняющих однообразную работу стоя, сидя.	1	
	7. Аэробные упражнения на тренажёрах.	1	
	8. Беговые и силовые упражнения на тренажёрах.	1	
	9. План типового комплекса утренней зарядки. Оздоровительный массаж на все группы мышц.	1	

		<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>	<b>10</b>	
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>			<b>10</b>	
<b>Тема 2.1. Гимнастика с элементами акробатики.</b>		<b>Содержание учебной программы.</b>	<b>5</b>	
		<b>Практические занятия</b>		
	1.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Развитие двигательных качеств. Строевые упражнения	1	
	2.	Общеразвивающие упражнения: упражнения с гантелями, набивными мячами, со скакалками с мячом, с обручем.	1	
	3.	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Лазанье по канату, гимнастической стенке.	1	
	4.	Упражнения в висе и упоре на перекладине. Силовые упражнения.	1	
	5.	Прыжковые упражнения . Опорные прыжки.	1	
<b>Тема 2.2. Оздоровительная гимнастика.</b>		<b>Содержание учебной программы.</b>		
		<b>Практические занятия</b>	<b>5</b>	
	1.	Разучивание комплексов упражнений для глаз, для пальцев рук, голеностопного сустава.	1	
	2.	Дыхательная гимнастика.. Физкультпаузы и физкультминутки.	1	
	3.	Современные методики дыхательной гимнастики.	1	
	4.	Лечебная физкультура для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата.	1	
	5.	Современные методики дыхательной гимнастики.	1	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>9</b>	

		<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>		
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность.			22	
Тема 3.1. Лёгкая атлетика.		<b>Содержание учебной программы.</b>		
		<b>Практические занятия</b>	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 цель-</b> 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.		<b>Содержание учебной программы.</b>		
		<b>Практические занятия</b>	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.		
	3.	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 футболом. 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»,		

		<p>11. «Личное отношение к здоровью, как формирование здорового образа жизни».</p> <p>12. «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала».</p> <p>13. «Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни человека».</p> <p>14. «Рациональное питание и профессия».</p> <p>15. «Режим в трудовой и профессиональной деятельности».</p>		
--	--	---	--	--

### 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 молодёжи 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>– ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ;</li><li>– ДОСТИЖЕНИЯ ЖИЗНЕННЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ;</li><li>– ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИСТЕМУ ПРАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ СОХРАНЕНИЕ, РАЗВИТИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НЕОБХОДИМЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, КАЧЕСТВ, СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ, САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ;</li></ul> <p><i>ЗНАТЬ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕКУЛЬТУРНОМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ И СОЦИАЛЬНОМ РАЗВИТИИ ЧЕЛОВЕКА;</li></ul>	<p><i>ВЫПОЛНЕНИЕ</i></p> <p><i>ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ, ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА И НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЕЙСТВИЯМИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ВО ВРЕМЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ, ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ПРИЕМОВ.</i></p> <p><i>НАБЛЮДЕНИЕ ЗА УЧАСТИЕМ В РАБОТЕ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ.</i></p>