

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Самарской области  
«Большеглушицкий государственный техникум»

ОДОБРЕНО

Методическим советом

Председатель

\_\_\_\_\_ Е.Г. Чекмарева

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «Большеглушицкий  
государственный техникум»

\_\_\_\_\_ Е.Н. Хлопотова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

ОПОП по профессии

15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

Квалификация:

- сварщик ручной дуговой сварки  
С  
плавящимся электродом

р  
- газосварщик

о  
Срок обучения: 2 года 10 мес.

к  
Дата начала обучения: 01.09.2021 г.

с. Большая Глушица, 2021г.

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 января 2016 г. N 50; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2013 г. № 464.

Организация –разработчик: ГБПОУ «Большеглушицкий государственный техникум».

Разработчик: Гредасова Надежда Федоровна, преподаватель.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНО ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), входящей в состав укрупнённой группы профессий/специальностей 15.00.00 Машиностроение

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

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися общими и профессиональными компетенциями.

Код	Наименование результата обучения
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, клиентами.

Для овладения общими и профессиональными компетенциями 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 учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часа,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 20 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество во часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>лабораторные работы</b>	
<b>практические занятия</b>	<b>30</b>
<b>контрольные работы</b>	<b>6</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1 Теоретические сведения.</b>		<b>7</b>	
Тема 1. Физическая культура в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни	<b>Содержание учебного материала.</b> Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Методические основы производственной физической культуры. Производственная гимнастика. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста.	2	1
	<b>Практические занятия.</b>		
	<b>Контрольные работы.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Составить график работоспособности в течение дня 2. Составить комплекс производственной гимнастика.	2	3
Тема 2. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.	<b>Содержание учебного материала.</b> Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление спортограммы. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа.)	2	1
	<b>Практические занятия.</b>		

	<b>Контрольные работы.</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Составить профессиограмму и спортограмму	1	3
<b>Раздел 2 Практические занятия:</b>		<b>51</b>	
<b>Тема 1</b> Развитие силы, силовой выносливости, силы мышц плечевого пояса. <i>Атлетическая гимнастика</i>	<b>Практические занятия.</b> Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера 1. Выполнение упражнений гантелями. 2. Выполнение жима штанги на горизонтальной скамье. 3. Выполнение упражнений с гирей «рывок», «толчок» 4. Упражнения со штангой. 5. Армрестлинг	11	2
	<b>Контрольные работы.</b> <b>Контрольная работа №1</b> Развитие силы- сгибание и разгибание рук в упоре на пальцах.	1	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. 2. Занятия в группе ОФП 3. подготовить комплекс упр-й с гантелями 4. Совершенст-ть. упр-я с сопротивлением. 5. под-ть к-с упр-й с гимнастическими палками.	6	
<b>Тема 2</b> Развитие быстроты,	<b>Практические занятия.</b> <b>Развитие быстроты.</b> Челночный бег 3x10, 5x10, 10x10. Бег по разметкам с максимальным темпом.	8	



<p>быстроты реакции и выносливости <i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i></p>	<p>Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Повторный бег на отрезках от 40 до 50 м максимальной интенсивности. Эстафетный бег 4x100, 4x400, 4x500 Бег с низкого старта с использование различных вариантов стартового положения 30, 60, 100 м. Прыжки в длину с места. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). <b>Развитие выносливости.</b> Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег 1000,1500, 2000, 3000 м .</p>		2
	<p><b>Контрольные работы.</b> <b>Контрольная работа №3-</b> Развитие выносливости – 6-минутный бег. <b>Контрольная работа №2-</b> Развитие скоростных качеств – бег 30м</p>	2	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Пробегание отрезков Выполнение серии прыжков Выполнение метания в цель Челночный бег Бег 2000м Бег 3000м</p>	5	3
<p><b>Тема 3</b> Развитие ловкости <i>Волейбол</i></p>	<p><b>Практические занятия.</b> Совершенствование технической подготовки: основных технических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху и снизу, прием мяча,</p>	7	

	<p>прямой нападающий удар, блокирование, подача нижняя и верхняя прямая. Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства. умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.</p>		2
	<p><b>Контрольные работы.</b>  <b>Контрольная работа №4</b> -Развитие точности- подача мяча на точность.</p>	1	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.  Закрепить технику передач мяча сверху и снизу.  Закрепить технику выпрыгивания.  Занятия в спортивной секции.</p>	4	3
<p><b>Тема 4</b>  Развитие гибкости, координации движений, равновесия  <i>Гимнастика</i></p>	<p><b>Практические занятия.</b>  Серии кувырков вперед и назад с последующим выполнением заданий.  Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом.  Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).  Упражнения на матах. Упражнения в парах.</p>	2	2
	<p><b>Контрольные работы.</b>  <b>Контрольная работа №5-</b> Развитие координации – последовательность выполнения 5 кувырков на время.  <b>Контрольная работа № 6-</b> Поднимание и опускание ног из положения лежа</p>	2	3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>  Выполнять серии кувырков  Выполнить поднимание и опускание туловища</p>	2	
	<p><b>Дифференцированный зачет</b></p>	2	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура**

Реализация программы дисциплины ФК.00 Физическая культура требует наличие спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

Спортивное оборудование и технические средства

1. Маты гимнастические
2. Брусья гимнастические
3. Обручи гимнастические.
4. Столы для настольного тенниса
5. Ракетки для настольного тенниса
6. Мячи баскетбольные
7. Мячи волейбольные
8. Мячи футбольные
9. Гиря 16 кг, 24кг, 32кг.
10. Секундомер
11. Сетка волейбольная
12. Щиты баскетбольные
13. Кольца баскетбольные
14. Шведская стенка
15. Ворота футбольные
16. Скамейки гимнастические
17. Стойки
18. Гранаты (500 и 700 гр.)
19. Армстол.
20. Скакалки.
21. Обручи.
22. Форма волейбольная, баскетбольная,

Оборудование тренажерных залов:

- Беговая дорожка.
- Велотренажер.
- Комплексные силовые тренажеры.
- Штанги.

- Зеркальная стенка.
- Гантели

## **1.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### **Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 272 с.
2. *Бишаева А. А.* Физическая культура.: учебник для учреждений нач. и средн. проф. образования — Из.центр Академия, 2016.-304 ст.
3. *В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.* Физическая культура: учебник — Москва : КноРус, 2016. — 256 с. — СПО. [Электронный ресурс] - <https://www.book.ru/book/916621>

### **Дополнительные источники**

1. Л.В.Михайлов и др. Учебник для высш. учеб. зав. Безопасность жизнедеятельности. Изд.ц Академия 2017г. 272 с.
2. Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко Основы безопасности и жизнедеятельности Изд. центр Академия 2017 г. – 272 с.
3. Баженова, Н.А. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул : АлтГПА, 2017. - 123 с. [Электронный ресурс]
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие изд 4. Ростов на/Д Феникс 2016- 249с. [Электронный ресурс]
5. В.И. Лях, А.А.Зданевич 7-е издание М Просвещение 2017 – 237с. [Электронный ресурс]

*Интернет-ресурсы:*

<http://www.consultant.ru/> - консультант Плюс;

<http://www.garant.ru/iv/> - Гарант. Информационно-правовое обеспечение.

[www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2013)).

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

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

<b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p><i>Практические занятия</i></p> <p><i>Выполнение контрольных нормативов(зачет)</i></p> <p><i>Тестирование</i></p> <p><i>реферат</i></p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к рабочей программе учебной дисциплины

### ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	1	Круглый стол	ОК1. ОК2, ОК3, ОК5. ОК6
2.	Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Лекция	ОК1.ОК2, ОК3, ОК5. ОК6
3.	Совершенствование бега на 2000м. Совершенствование прыжков с места. Эстафетный бег 4x400 м	1	Урок-соревнование	ОК2, ОК3, ОК4.ОК6
4.	Совершенствование передачи мяча сверху (на месте в парах, в колоннах). Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Урок-игра	ОК1.ОК2, ОК3, ОК4. ОК5. ОК6
5.	Учебная игра и судейство в волейболе.	2	Урок-соревнование	ОК1.ОК2, ОК3, ОК6
6.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.	1	Урок-консультация	ОК2, ОК3, ОК4. ОК5. ОК6

7.	Сов. комбинации по акробатике. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Сов. поднимания и опускания туловища.	2	Работа в малых группах	ОК1. ОК2, ОК4.ОК3, ОК6
8.	Работа по карточкам.	3	Урок круговой тренировки	ОК2, ОК3, ОК4.ОК6
9.	Учебная игра и судейство в баскетболе.	2	Урок-соревнование	ОК1. ОК2, ОК3, ОК4. ОК5. ОК6
10	Совершенствование штрафного броска. Групповые тактические действия в нападении.	1	Урок-игра	ОК2, ОК3, ОК4.ОК6
11.	Динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии	1	Проблемная беседа	ОК1. ОК2, ОК3, ОК6
12.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; применения аутотренинга для повышения работоспособности.	1	Проблемный диспут	ОК1. ОК2, ОК3, ОК4. ОК5. ОК6
13.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу в прыжке, за спину (в тройках). Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Урок-игра	ОК1.ОК2, ОК3, ОК4. ОК6
14.	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1	Урок-собеседование.	ОК2, ОК3, ОК4.ОК6.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

к рабочей программе учебной дисциплины

Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
<i>Основание:</i>	
<i>Подпись лица внесшего изменения</i>	