

Министерство образования Московской области

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий аграрно-промышленный техникум»
А. К. Зиновьев
2018 г



Рабочая программа ФК.00 Физическая культура подготовки квалифицированных рабочих, служащих преподавателя общепрофессиональных дисциплин Гагарина Юрия Владимировича Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Московской области «Луховицкий аграрно-промышленный техникум»

по профессии среднего профессионального образования: 15.01.05

«Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)»

уровень образования: среднее профессиональное образование

квалификации: сварщик ручной дуговой сварки плавящимся покрытым электродом
сварщик частично механизированной сварки плавлением

Форма обучения: очная **Срок получения СПО по ШКРС:** 2г. 10 мес.

Год начала подготовки по УП: 2018г.

Приказ об утверждении ФГОС: от 29 января 2016 г. № 50

г. Зарайск 2018г.

Лист согласования

образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум» по профессии

15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

«Согласовано»

Предприятие (организация) работодателя

(наименование) АО «Мехком Групп»

ФИО руководителя,

должность ген директор Пришнев И.В.

Рекомендации

работодателя: соответствует требованиям

Подпись



(расшифровка подписи)

Пришнев И.В.

МП

Лист согласования

образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум» по профессии

15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

«Согласовано»

Предприятие (организация) работодателя

(наименование) ООО УМ «Форсаж»

ФИО руководителя,

должность генерал директор Манаров Д.А.

Рекомендации

работодателя: формально соответствует требованиям

Подпись



(расшифровка подписи)

Манаров Д.А.

МП

Рабочая программа ФК.00 «Физическая культура»

подготовки квалифицированных рабочих, служащих на основании ФГОС СПО по профессии 15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)» от 29 января 2016г. № 50, основной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 «Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)» разработанной ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум».

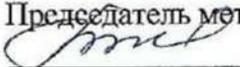
Преподаватель _____ Гагарин Ю.В.

Рассмотрено на заседании методических комиссий

Протокол № 9 от « 06 » 28 2018 г.

Председатель методических комиссий _____ Крылова И.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена методической комиссией общеобразовательных и специальных дисциплин

Председатель методической комиссией
 Мартюшева Н.П.

Протокол № 01
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по УМР
ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум»



Дорофеев
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) Министерства образования и науки РФ от 29 января 2016 г. № 50

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ФК.00

Разработчик: Гагарин Юрий Владимирович, ГБПОУ МО «Луховицкий аграрно-промышленный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 СПО **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)**, базовой подготовки, входящей в укрупненную группу профессий **15.00.00 Машиностроение**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована другими образовательными учреждениями профессионального и дополнительного образования, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования по профессии **15.01.06 Сварщик на лазерных установках**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в раздел физическая культура, ФК.00 не является вариативной.

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 63 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часа;

самостоятельной работы обучающегося 21 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 63 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 42 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | 0 |
| практические занятия (или работы) | 38 |
| контрольные работы | 1 |
| курсовая работа (проект) | 0 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 21 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) | 0 |
| -выполнение укрепляющих упражнений | 6 |
| -написание доклада | 6 |
| - подвижные игры | 8 |
| <i>Аттестация по УД в форме Дифференцированного зачета, 6 семестр.</i> | |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | Объём часов. | Уровень освоения. |
|----------------------------------|--|--------------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретическое обучение | | | |
| Введение | Содержание | 13 | |
| | Теоретические занятия | 4 | |
| | Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). | 1 | 2 |
| | Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении и профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | 1 | |
| | Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. | 1 | |
| | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 | |
| | Практические занятия | 9 | |
| | Выполнение комплексов дыхательных упражнений. | 1 | |
| | Выполнение комплексов утренней гимнастики. | 1 | |
| | Выполнение комплексов упражнений для глаз. | 1 | |
| | Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. | 1 | |
| | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. | 1 | |
| | Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. | 1 | |
| | Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. | 1 | |

| | | | |
|--|---|------------------|----------|
| | Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | <i>1</i> | |
| | Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. | <i>1</i> | |
| Раздел 2. Практическое обучение | | | |
| Тема 1. Гимнастика | Содержание | <i>15</i> | 2 |
| | Практические занятия | <i>14</i> | |
| | Техника безопасности во время занятий гимнастикой | <i>1</i> | |
| | Строевые упражнения | <i>1</i> | |
| | Страховка и самостраховка. | <i>1</i> | |
| | Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. | <i>1</i> | |
| | Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. | <i>1</i> | |
| | Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах. | <i>1</i> | |
| | Выполнение перекатов вперед, назад в сторону | <i>1</i> | |
| | Совершенствование техники кувырков вперед и назад. | <i>1</i> | |
| | Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. | <i>2</i> | |
| | Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат). | <i>2</i> | |
| | Совершенствование комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов | <i>2</i> | |
| | Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов | <i>2</i> | |
| | Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | <i>2</i> | |
| | Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и спины. Упражнение на развитие мышц груди и ног | <i>2</i> | |
| | Контрольные работы | <i>1</i> | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | Зачет. Сдача контрольных нормативов по теме: «Гимнастика» | 2 | |
| Тема 2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда | Содержание | 4 | 3 |
| | Практические занятия | 3 | |
| | Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. | 2 | |
| | Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. | 1 | |
| | Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. Значение мышечной релаксации | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающегося | 21 | |
| | - воспитание самодисциплины; - внедрение физических упражнений в повседневную жизнь; совершенствование навыков; - освоение дополнительного теоретического и практического материала по физической культуре и накопленного практического опыта. | 21 | |
| | Дифференцированный зачет | 1 | 3 |
| | Всего: | 63 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. Условия реализации учебной дисциплины.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие универсального спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, оборудованных раздевалок с душевыми кабинками для девушек и юношей.

Спортивный инвентарь:

| Наименование материальных ценностей | Количество |
|---|------------|
| Мяч волейбольный | 25 |
| Мяч футбольный | 25 |
| Мяч баскетбольный | 25 |
| Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический | 5 |
| Гимнастический мостик | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Вратарская форма | 2 |
| Теннисный стол | 2 |
| Гимнастическое бревно напольное | 1 |
| Гимнастическое бревно (жен.) | 1 |
| Гимнастическое бревно (муж.) | 1 |
| Гимнастический конь | 1 |
| Гимнастический козел | 1 |
| Скакалки | 25 |
| Баскетбольная форма | 10 |
| Волейбольная форма | 10 |
| Футбольная форма | 15 |
| Гимнастические маты | 8 |
| Ворота мини – футбольные | 2 |
| Щиты баскетбольные | 4 |
| Гимнастическая стенка | 5 |

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений среднего профессионального образования. – М.: Издательский центр: «Академия», 2018.

Дополнительные источники:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах

освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| 1 | 2 |
| Умения: | |
| <ul style="list-style-type: none"> • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; • выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. | <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p> |
| Знания: | |
| <ul style="list-style-type: none"> • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; • способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | <p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> |

