

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустриальный институт (СПО)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

Е.В. Воскресенский

(подпись) (И. О. Фамилия)

«*22*» *мая* 20*22* г.



Е.В. Воскресенский

(подпись) (И. О. Фамилия)

«*25*» *мая* 20*23* г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

«____» _____ 20__ г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

«____» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Физическая культура
Индекс:	ФК.00
Профессия:	15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	3
Семестр (ы):	5

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного приказом Минобрнауки России от 29.01.2016 № 50.

Разработчик О.А. Замосеева преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Востров Т.А</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>12.05.2020</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова</u>	<u>Вост-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»	5
3. Условия реализации программы дисциплины «Физическая культура»	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура»	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью раздела «Физическая культура».

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК), включающие в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>60</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	<i>40</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>38</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>20</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическое обучение		2	
Тема 1.1 Значение двигательного режима для здоровья, гармоничного развития и производительного труда. Вводное тестирование	Содержание учебного материала		2
	Умение определять антропометрические данные. Что такое режим дня, двигательный режим дня. Влияние светового дня на организм человека и его двигательную активность.		
	Практические занятия		
	Обследование состояния врачебно-физкультурного контроля	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Отчет о двигательном режиме. Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.	2	
Раздел 2 Учебно-тренировочные занятия		38	
Тема 2.1 Упражнения для развития двигательных качеств необходимые для работы по специальности	Содержание учебного материала		2
	Упражнения для развития быстроты движений. Т.Б. на занятиях.		
	Практические занятия		
	1.Проведение инструктажа 2.Выполнение ускорений по 20-30 м. 3.Ускорения в горку.		1
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Внеурочные занятия в форме секций. 2.Профилактика профессиональных заболеваний. 3. ОРУ для развития двигательных качеств.	1	
Тема 2.2 Развитие быстроты реакции	Содержание учебного материала		2
	Упражнения для развития быстроты реакции		
	Практические занятия		

	1.Повторное предельно быстрое выполнение различных заданий. 2.Упражнения на простую реакцию, реакцию различения, реакцию выбора, реакцию переключения, реакции на движущиеся объекты, реакцию слежения.		
	Практические занятия	2	
	1.Упражнения в форме подвижных игр и эстафет.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Внеурочные занятия в форме секций. 2.Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития быстроты	2	
Тема 2.3 Развитие ловкости	Содержание учебного материала	2	2
	1. Упражнения для развития ловкости		
	Практические занятия		1
	1.Упражнения для развития ловкости пальцев, рук. 2.Упражнения для развития общей ловкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
1.Внеурочные занятия в форме секций. 2.Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития ловкости			
Тема 2.4 Развитие внимания	Содержание учебного материала	2	2
	Упражнения для развития внимания		
	Практические занятия		2
	1.Различные остановки, остановки по сигналу. 2.Выполнение строевых команд, игровые задания.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
1.Внеурочные занятия в форме секций. 2.Профилактика профессиональных заболеваний. 3.Комплекс упражнений для развития внимания.			
Тема 2.5 Развитие статической выносливости	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения для развития статической выносливости		
	Практические занятия		
1.Продолжительные динамические упражнения, специальные динамические упражнения. 2.Упражнения из различных статистических положений, комплексы статистических силовых упражнений для различных групп мышц.			

	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.Внеурочные занятия в форме секций.		
	2.Профилактика профессиональных заболеваний.		
	3.Комплекс упражнений для развития статической выносливости.		
	Практические занятия	2	
	1.Упражнения в парах.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Внеурочные занятия в форме секций.		
	2.Профилактика профессиональных заболеваний.		
	3.Комплекс упражнений для развития статической выносливости.		
Тема 2.6 Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий		
	Практические занятия		
	1.Подвижные игры, эстафеты, опорные прыжки.		
	2.Выполнение точных передач партнеру, передачи набивными мячами.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.Внеурочные занятия в форме секций.		
	2.Профилактика профессиональных заболеваний.		
	3.Комплекс упражнений для развития точности движений.		
	Практические занятия	2	
1.Прыжки по беговой дорожке, размеченной на отрезки различной длины, прыжки на одной ноге.			
Тема 2.7 Формирования правильной осанки	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения для формирования правильной осанки и совершенствования устойчивости состояния в вертикальной позе		
	Практические занятия		
	1.Укрепление мышц стопы, упражнения общего воздействия, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в балансировании, упражнения на гимнастической скамейке.		
	2.Подвижные игры и эстафеты.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Внеурочные занятия в форме секций.		
2.Профилактика профессиональных заболеваний.			
3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.			

Тема 2.8 Развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах		
	Практические занятия		
	1.Различные виды ходьбы, бега, прыжков, 2. Ору из различных исходных положений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.Внеурочные занятия в форме секций. 2.Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах.		
Тема 2.9 Упражнения для развития дыхательного аппарата	Содержание учебного материала	2	
	Упражнения для развития дыхательного аппарата		
	Практические занятия		
	1.Дыхательные упражнения из различных и.п. 2.Дыхательные практики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.Внеурочные занятия в форме секций. 2.Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.		
Тема 2.10 Развитие двигательных качеств	Содержание учебного материала	2	
	Выполнение упражнений на различные группы мышц		
	Практические занятия		
	1.Прыжки через скакалку 2.Эстафеты		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.Внеурочные занятия в форме секций. 2.Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития двигательных качеств.		
	Практические занятия	2	
	1.Прыжки через скамейку 2.Подвижные игры		
Тема 2.11 Преодоление	Содержание учебного материала	2	
	Подвижные игры		

полосы препятствий	Практические занятия			
	1.Развитие координации и ловкости.			
	2.Преодоление полосы препятствия на местности			
	Самостоятельная работа обучающихся	1		
	1.Внеурочные занятия в форме секций.			
2.Профилактика профессиональных заболеваний.				
3. Комплекс упражнений для развития координации и ловкости.				
Тема 2.12 Бег по пересечённой местности	Содержание учебного материала	2		
	Упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости			
	Практические занятия			
	1.Упражнения на развитие внимания.			
	2. Координации движений.			
		Самостоятельная работа обучающихся		1
		1.Внеурочные занятия в форме секций.		
		2.Профилактика профессиональных заболеваний.		
		3. Комплекс упражнений для развития ловкости в данной профессии.		
		Практические занятия		2
1. Ловкости в данной профессии.				
2.Бег на стадионе и пересеченной местности.				
Тема 2.13 Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики		Содержание учебного материала		2
	Составление и проведение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики			
	Практические занятия			
	1.Выполнение комплексов ОРУ	1		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1.Внеурочные занятия в форме секций.			
	2.Профилактика профессиональных заболеваний.			
	3. Составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2		
Итого		60		

* По дисциплине «ФК.00 Физическая культура» предусмотрена еженедельно самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных

технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>
- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

Дополнительные источники:

- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий работ и выполнения нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Сдача контрольных нормативов Тестирование Самостоятельные работы Выполнение индивидуальных заданий Дифференцированный зачет
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Сдача контрольных нормативов Тестирование Самостоятельные работы Выполнение индивидуальных заданий Дифференцированный зачет

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.