

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
П. НАВЛЯ

СОГЛАСОВАНО
ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УВР
Е.М. ГРЕБЕНКИНА
« 2023 ГОДА

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ГБПОУ «КМТТ»
И.В. ГОГОЛЬ
« 2023 ГОДА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.09 Физическая культура

ДЛЯ ПРОФЕССИИ

15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))»

Рассмотрена и одобрена на заседании МК.

Протокол № 9 от 25.05.23

Председатель МК

(Нецветаева Е.Д.)

2023 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФК Физическая культура
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 15.01.05. сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является разделом ООП

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины 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.

ПК 1.7. Выполнять предварительный, сопутствующий (межслойный) подогрева металла.

ПК 1.8. Зачищать и удалять поверхностные дефекты сварных швов после сварки.

ПК 2.1. Выполнять ручную дуговую сварку различных деталей из углеродистых и конструкционных сталей во всех пространственных положениях сварного шва

ПК 4.1. Выполнять частично механизированную сварку плавлением различных деталей из углеродистых и конструкционных сталей во всех пространственных положениях сварного шва.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 1.7. ПК 1.8. ПК 2.1. ПК 4.1.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 48 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учеб

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	56
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	46
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	12
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Промежуточная аттестация (зачет - зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала		3/2	
	1	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	2	ОК 08 ПК 1.7. ПК 1.8. ПК 2.1. ПК 4.1.
	2	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие ловкости»	1	
	3	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1	
	Самостоятельная работа: Реферат на тему «Роль физической культуры в профессиональном становлении человека»	2		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		2/2	
	4	Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	2	ОК 08 ПК 1.7. ПК 1.8. ПК 2.1. ПК 4.1.
	5	Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
	Самостоятельная работа: Средства профилактики перенапряжения. (сообщения)	2		
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		27/12	
	6	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.	2	ОК 08 ПК 1.7. ПК 1.8. ПК 2.1. ПК 4.1.
		Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.	2	
	7	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности»	2	ОК 08 ПК 1.7.
	8	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время»	2	
9	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	2		

	10	Практическая работа «Метание гранаты в цель»	2	ПК 1.8. ПК 2.1. ПК 4.1.
	11	Практическая работа «Метание гранаты на дальность»	2	
	12	Практическая работа «Челночный бег 3x10»	2	
	13	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длины»	2	
	14	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	2	
		Самостоятельная работа: Составить комплекс дыхательных упр. по профессии (8-10упр.)	2	
	15	Практическая работа «Развитие скоростно - силовых качеств»	1	
	16	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1	
		Самостоятельная работа Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	
	17	Практическая работа «Упражнения на снарядах»	2	
	18	Практическая работа «Профилактика сколиоза»	1	
	19	Практическая работа «Развитие гибкости»	2	
	20	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	2	
		Самостоятельная работа Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	
	21	Практическая работа «Развитие силы рук»	2	
	22	Практическая работа «Упражнения с гантелями»	1	
	23	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке»	1	
	24	Практическая работа «Акробатические упражнения»	2	
	25	Практическая работа «Упражнения в балансировании»	2	
	26	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке»	2	
	27	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий»	2	

		Самостоятельная работа Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.(Реферат)	2	
	28	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	2	
	29	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	2	
	30	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний»	2	
	31	Практическая работа «Развитие ловкости»	2	
		Самостоятельная работа: презентация о любом виде спорта (футбол, баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика, армрестлинг)	2	
Промежуточная аттестация	32. Зачет		1	
		Всего:	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11кл. : учеб. для общеобразоват. орг. : базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019с – 255с.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)
3. Физическая культура Вилисова Л.М. ГАОУ РХ ДПО ХакИРОиПК «РОСА» 2012
4. <http://www.fizkult-ura.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности; сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практической работы в виде тестирования зачётов
Знания		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Самостоятельная работа Рефераты презентации сообщения Индивидуальные задания

