

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Краснодарского края  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края  
«Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФК.00 Физическая культура

**для профессий технического профиля**  
среднего профессионального образования

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

2022 г.

РАССМОТРЕНО  
методической комиссией  
безопасности жизнедеятельности и  
физической культуры  
протокол №1 «31» августа 2022 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Шаталина Е.К.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о директор ГБПОУ «КТТ и ЖТ»  
«31» августа 2022 г.  
\_\_\_\_\_ В.А. Шахбазян

Рассмотрен  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «31» августа 2022г.

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)), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 50 от 29 января 2016 г. зарегистрированного Министерством юстиции (24 февраля 2016г. №29669), укрупненной группы профессий 15.00.00 Машиностроение, ПООП по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной сварки (наплавки)), зарегистрированной в государственном реестре Регистрационный номер: 15.01.05-170919, дата регистрации в реестре: 19/09/2017.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта».

Разработчики: Смирнов Виталий Владимирович, Шаталина Екатерина Карапетовна, преподаватели ГБПОУ «КТТ и ЖТ».

Рецензенты:

\_\_\_\_\_   
подпись

Зверюков В.В.  
Преподаватель физической культуры ГБПОУ  
«Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Преподаватель по физической культуре по виду  
спорта  
Квалификация по диплому  
Сова Е.Е.  
Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»  
Преподаватель по физической культуре и спорту  
Квалификация по диплому

\_\_\_\_\_   
подпись

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

## 1.3. Цель и планируемые результаты 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.

- осознавать себя гражданином и защитником великой страны.

- соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждать либо преодолевать зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

- уважительно относиться к результатам собственного и чужого труда.

- осознавать ценностное отношение обучающихся к своему здоровью и здоровью окружающих, ЗОЖ и здоровой окружающей среде и т.д.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
- в форме занятий в секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки. Подготовка рефератов по темам: – режим труда и отдыха; – вода и ее значение для организма; – несовместимость занятий физической культурой и с портом с вредными привычками; – влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболевания органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований; – физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек; – роль семьи в формировании здорового образа жизни; – массовый спорт и спорт высших достижений, их целей и задачи; – олимпийские, не олимпийские и национальные виды спорта.	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	<b>1</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков</b>		<b>14/14</b>	
<b>Тема 1.1. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	1. <b>Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом.</b> Разучивание приёмов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.	1	
	2. <b>Измерение параметров физического развития студентов:</b> роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной ёмкости лёгких.	1	
	3. <b>Определение параметров функционального состояния организма студентов:</b> артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления).	1	
4. <b>Определение уровня физической подготовленности студентов:</b> бег на 60м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лёжа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперёд; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин.	1		

	Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно с занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.		
<b>Тема 1.2. Основы физической подготовки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10/10</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	5. <b>Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.</b>	1	
	6. <b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.</b>	1	
	7. <b>Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств.</b>	1	
	8. <b>Методика составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью.</b>	1	
	9. <b>Разучивание и совершенствование техники и темпа оздоровительных ходьбы и бега.</b>	1	
	10. <b>Методика определения профессионального значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.</b> Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	1	
	11. <b>Методика закаливания для профилактики простуды и гриппа.</b> Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, и др).	1	
	12. <b>Методика составления распорядка дня с учётом рекомендуемой нормы недельного объёма двигательной активности студента (не</b>	1	

		менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.).		
	13.	<b>Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки.</b>	1	
	14.	<b>Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений.</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>	
	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			
<b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами культуры</b>			<b>26/26</b>	
<b>Тема 2.1. Социально- биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8/8</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	15.	<b>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.</b>	1	
	16.	<b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</b>	1	
	17.	<b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</b>	1	
	18.	<b>Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.</b>	1	
	19.	<b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития</b>	1	



		<b>способности к произвольному расслаблению мышц.</b>		
	20.	<b>Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора.</b>	1	
	21.	<b>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.</b>	1	
	22.	<b>Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>8</b>	
	Подготовка рефератов по темам: - режим труда и отдыха; - вода и её значение для организма. - несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками; - влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований.			
<b>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18/18</b>	
	<b>Практические занятия</b>			
	23.	<b>Развитие силы мышц.</b> Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лёжа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п). Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Упражнение с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами,	1	

	штангой), с сопротивлением партнёра, с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу), с сопротивлением упругих предметов (прыжки на батуте, эспандер). Передвижение в весе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с отягощением). Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажёрах.		
24.	<b>Подвижные игры с силовой направленностью.</b> Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	
25.	<b>Развитие быстроты.</b> Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 10x10. Бег по разметкам с максимальным темпом. 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. Бег с низкого старта с использованием различных вариантов стартового положения (с поворотом на 90 <sup>0</sup> и 180 <sup>0</sup> и др). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящийся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. 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).	1	
26.	<b>Подвижные игры со скоростной направленностью.</b> Совершенствование легкоатлетической подготовки. Соревнования.	1	

	<p>27. <b>Развитие выносливости.</b> Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30-40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный). Специальные беговые упражнения. Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка. Соревнования.</p>	1	
	<p>28. <b>Круговая тренировка;</b> многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Спортивные и подвижные игры.</p>	1	
	<p>29. <b>Развитие координации движений.</b>  Выполнение гимнастических упражнений с листа. Зеркальное выполнение упражнений. Прыжки с вращением. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов: галоп, полька, вальс (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т.п.). Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.). Акробатическая подготовка: обучение группировки, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад, в сторону, кувырок вперед на одну ногу; мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.  Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).</p>	1	
	<p>30. <b>Упражнения в статическом равновесии.</b> Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию координации движений.</p>	1	

31.	<b>Баскетбол. Совершенствование технической подготовки:</b> техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину), техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия).	1	
32.	<b>Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.</b>	1	
33.	<b>Выполнение основных технических и тактических приемов игры:</b> ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча с места и в движении, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	
34.	<b>Волейбол. Совершенствование технической подготовки:</b> техники нападения (действия без мяча, действия с мячом), техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	1	
35.	<b>Интегральная подготовка. Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.</b>	1	
36.	<b>Выполнение основных технических и тактических приемов игры:</b> передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	1	
37.	<b>Футбол (Футзал) или игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров). Совершенствование технической подготовки:</b> техники ударов по мячу, остановки мяча, ведение мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывание мяча, отработка техники ложных движений (финтов), техники защиты, техники игры вратаря и	1	

	технической подготовки: тактики игры в нападении, тактики игры в защите, тактики игры вратаря, различных тактических действий.		
38.	<b>Приемы игры в нападении и защите. Правила игры и судейства.</b>	1	
39.	<b>Выполнение основных технических и тактических приемов игры:</b> удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Контрольные игры и соревнования.	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>18</b>	
Подготовка рефератов по темам: - физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек; - роль семьи в формировании здорового образа жизни; - массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. - олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта.			
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего</b>	<b>80</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1 – ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (самостоятельное планирование и выполнение деятельности, решение проблемных задач).

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы предполагает наличие спортивного и тренажерного залов.

##### **Спортивный комплекс:**

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации включая электронный) или место для стрельбы.

##### **Залы:**

- библиотека, читальный зал с выходом в Интернет;
- актовый зал.

В зависимости от возможностей, которая располагает образовательная организация, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- специализированные спортивные залы;
- открытые спортивные площадки;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;
- гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами;
- учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;
- помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуются учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть основаны соответствующим оборудованием и в инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательной организации должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимо для ее реализации.

#### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.); тренажеры для занятий атлетической гимнастики, маты гимнастические, канат, шест для лазанья, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и

стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных работ, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы:

- пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы или интерактивный тир.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть должен или изменен.

Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов управлений:

- персональный компьютер специальной конфигурации; интерактивная доска;  
- система тестирования и опроса; мультимедийный проектор (видеопроектор);  
- экран; видеопрезентер; документ камера, видеомэгафон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник. 14-е изд., испр. Решетников Н.В.– М: ИЦ Академия, 2017. - 152с.

Дополнительные источники:

1. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие/ В.А. Кабачков, С.А. Полневский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010. - 296с.

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А.Дудов. - М: Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М: Изд-во РАГС, 2010. – 464 с.

Интернет - ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://infosport.ru/kml/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методического пособия «общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

#### **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)	Основные показатели оценки результата
<b>Умения:</b>	
Находить и использовать экономическую информацию в целях обеспечения собственной конкурентоспособности на рынке труда	Рассчитывает заработную плату на рабочем месте сварщика с учетом квалификационного уровня работника, коэффициента трудового участия, фактически отработанного времени. Рассчитывать, себестоимость работ с учетом стоимости материалов, ресурсов, работ, амортизации оборудования. Рассчитывать возможности ресурсосбережения на рабочем месте.
<b>Знания:</b>	
Общие принципы организации производственного и технологического процесса;	Демонстрирует знания об общих принципах организации производственного и технологического процесса.
Механизмы ценообразования на продукцию, формы оплаты труда в современных условиях;	Использует механизмы ценообразования на продукцию при расчете стоимости выполняемых работ.
Цели и задачи структурного подразделения, структуру организации, основы экономических знаний, необходимых в отрасли.	Использовать принципы энергосбережения при организации технологического процесса.



Формы и методы контроля и оценки результатов обучения учебной дисциплины должны позволять, проверять у обучающихся не только сформированность усвоенных знаний, освоенных умений, но и развитие общих компетенций.

<b>Результаты (освоенные общие компетенции)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля оценки</b>
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участие в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.	- презентация портфолио.
Организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов ее достижения.	Выбор и применение методов и способов решения поставленных задач. Оценка эффективности и качества выполнения.	- тестирование; - экспертное наблюдение и оценка на практических и лабораторных занятиях, при выполнении работ на учебной и производственной практике
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, ответственность за результаты своей работы.	Организация самостоятельных занятий при изучении данной дисциплины.	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, при выполнении работ учебной и производственной практик. Мониторинг развития личностно-профессиональных качеств обучающегося.
Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Эффективный поиск необходимой информации по данной дисциплине. Использование различных источников, включая электронные.	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях, при выполнении работ учебной и производственной практик.
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине.	Оценка выполнения презентаций, докладов, сообщений.
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения.	Наблюдение за ролью обучающегося в коллективе, в общении с руководством и с клиентами.
Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности.	Наблюдение за участием в военных сборах.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ФК.00 Физическая культура  
по профессии среднего профессионального образования

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

разработанную преподавателями ГБПОУ «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Смирновым В.В., Шаталиной Е.К..

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)), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 50 от 29 января 2016 г. зарегистрированного Министерством юстиции (24 февраля 2016г. №29669), укрупненной группы профессий 15.00.00 Машиностроение, ПООП по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной сварки (наплавки)), зарегистрированной в государственном реестре Регистрационный номер: 15.01.05-170919, дата регистрации в реестре: 19/09/2017.

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам: использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов):

Структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствуют знаниям и умениям. В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании профессиональной дисциплины.

Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы:

В программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению.

Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям.

Рекомендации, замечания не имеет.

### **Заключение:**

Рабочая программа по дисциплине ФК.00 Физическая культура может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Рецензент

\_\_\_\_\_  
Подпись

МП

Зверюков В.В.

Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»

Преподаватель по физической культуре по  
виду спорта

Квалификация по диплому

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине ФК.00 Физическая культура  
по профессии среднего профессионального образования

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

разработанную преподавателями ГБПОУ «Кропоткинский техникум технологий и железнодорожного транспорта» Смирновым В.В., Шаталиной Е.К..

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)), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 50 от 29 января 2016 г. зарегистрированного Министерством юстиции (24 февраля 2016г. №29669), укрупненной группы профессий 15.00.00 Машиностроение, ПООП по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной сварки (наплавки)), зарегистрированной в государственном реестре Регистрационный номер: 15.01.05-170919, дата регистрации в реестре: 19/09/2017.

В результате изучения программного материала обучающиеся овладеют знаниями и умениями по вопросам: использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни.

Оценка структуры рабочей программы (характеристика разделов):

Структура программы соответствует наличию обязательных компонентов и включает в себя: паспорт рабочей программы, результаты освоения; структуру и содержание, условия реализации; контроль и оценку результатов освоения дисциплины. Деление на разделы соответствует знаниям и умениям. В программе учтена специфика учебного заведения, которая отражена в содержании профессиональной дисциплины.

Оценка соответствия тематики практических занятий, требованиям подготовки выпускника по профессии и содержанию рабочей программы:

В программе уделено особое внимание использованию в организации учебного процесса разнообразных форм практических занятий, самостоятельной работы обучающихся и соответствует профессиональным требованиям предъявляемым к обучению.

Язык и стиль изложения, терминология соответствует ведущим требованиям программы учебной дисциплины и ее уровню усвоения.

Соответствие содержания рабочей программы современному уровню развития науки, техники и производства рабочая программа соответствует современным требованиям.

Рекомендации, замечания не имеет.

### **Заключение:**

Рабочая программа по дисциплине ФК.00 Физическая культура может быть использована для обеспечения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Рецензент

Сова Е.Е.

Преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский  
колледж»

Преподаватель по физической культуре  
и спорту

Квалификация по диплому

---

Подпись

МП

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201338

Владелец Шахбазян Вера Арамовна

Действителен с 19.09.2023 по 18.09.2024