

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ  
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРАСНОЯРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНО-  
МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГБПОУ «КРИМТ»  
В.Е. Попков  
приказ от 30.06.2020 №90/1-о

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**ФК 00**

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

г. Красноярск  
2020 г.

Программа учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной сварки (наплавки))

**Разработчики:**

Портнов Евгений Сергеевич, руководитель физического воспитания  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

**Рецензенты:**

Внутренний рецензент –

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Внешний рецензент -

---

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, место работы,

**Рабочая программа согласована**

Цикловой комиссией протокол № 09 от «05» мая 2020 г.

Председатель ЦК М и СП \_\_\_\_\_ / Н.В. Шмелева

**Утверждено**

Заместитель директора по учебной работе

Н.А. Шелухина/ \_\_\_\_\_ Приказ 30.06.2020 №16

**Согласовано**

Директор ООО "СК-Сибирь"

М.В. Лешков/ \_\_\_\_\_ 12.06.2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной сварки (наплавки))

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Цикл ФК.00- 3 курс , 6 семестр.

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

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- Приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их форм, средств и методов;
- Формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- Воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- Приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Практический раздел дисциплины состоит из подразделов:

- Методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности.
- Учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей.

Физическое воспитание проводится на протяжении всего учебного процесса и осуществляется в следующих формах:

- Учебные занятия
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом
- Занятия в спортивных клубах, секциях
- Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, производимые в свободное от учебы время.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

### **Формируемые компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей 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.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>63</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>42</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>32</i>
сдача контрольных нормативов	<i>10</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>21</i>
в том числе:	
– изучение правил соревнований (легкая атлетика, плавание, лыжный спорт)	
– выполнение комплекса физических упражнений (легкая атлетика, лыжный спорт, атлетическая гимнастика)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
<i>Тема 1.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
<i>Тема 1.2.</i>	Техника бега на короткие и средние дистанции.	2	1
<i>Тема 1.3.</i>	Техника бега на длинные дистанции.	2	1
<i>Тема 1.4.</i>	Техника прыжка в длину. Техника метания гранаты.	2	1
<i>Тема 1.5.</i>	Контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>14</b>	
<i>Тема 2.1.</i>	Цели и задачи раздела. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.2.</i>	Техника передач, ловли, ведения мяча - дриблинг, остановка с мячом. Упражнения для развития мышц рук.	2	1
<i>Тема 2.3.</i>	Техника броска в движении, в прыжке, штрафного броска. Обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 2.4.</i>	Взаимодействия игроков, тактика игры, учебные игры. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Спортивные игры: волейбол</b>	<b>14</b>	
<i>Тема 3.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 3.2.</i>	Стойки и перемещения. Техника приема и передачи двумя руками сверху, снизу. Подачи мяча Упражнения для развития мышц рук.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 3.3.</i>	Техника нападающего удара, блокирования. Упражнения для развития мышц ног.	2	1
<i>Тема 3.4.</i>	Тактика игры, учебные игры, контрольные упражнения.	2	2
	Самостоятельная работа:	2	

<b>Раздел 4.</b>	<b>Лыжный спорт</b>	<b>16</b>	
<i>Тема 4.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 4.2.</i>	Совершенствование техники ПДХ,ОДХ, ООХ, бесажного хода.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<i>Тема 4.3.</i>	Изучение техники конькового хода.	2	2
<i>Тема 4.4.</i>	Техника бесшажного хода, техника поворотов, торможения, подъемов и спусков.	2	1
<i>Тема 4.5.</i>	Совершенствование техники конькового хода. Лыжные гонки.5000 м. Контрольные упражнения.	2	1
	Самостоятельная работа:	2	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>7</b>	
<i>Тема 5.1.</i>	Цели и задачи раздела. Техника безопасности. Теоретические сведения. Упражнения с применением ранее полученных умений.	2	1
<i>Тема 5.2.</i>	Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для мышц ног.	2	1
<i>Тема 5.3.</i>	Ведение мяча — дриблинг, обыгрыш — финты. Упражнения для развития мышц ног.Контрольные упражнения. Зачетный урок.	2	1
	Самостоятельная работа:	1	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

##### Оборудование учебного кабинета:

1. Площадь спортивного зала должна соответствовать количеству обучающихся;
2. комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре.
3. Плоскостное спортивное сооружение.

##### Технические средства обучения:

1. Инвентарь для спортивных игр (футбольные ворота, баскетбольные щиты и кольца, волейбольная сетка, теннисный стол, мячи, ракетки)
2. Зал атлетической гимнастики

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### Списки основной литературы

1. Решетников Н.В. и др. Физическая культура. Учебник СПО. М., ИЦ "Академия", 2017. Гриф.

##### Список дополнительной литературы

1. Башкатов А. Физкульт-привет. Лягте на пол, три-четыре. // Киевский телеграфЪ. – 2006.– №23 (175).
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
3. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
5. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
6. Ливерова Е.В. Игровой и соревновательный методы физического воспитания // Спорт в школе. – №9(412). – 1-15 мая 2007 г.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
8. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
9. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.



#### 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. Итоговый контроль по дисциплине проходит в форме зачета.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– Опрос
<b>Освоенные умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных целей;	– Формирование индивидуальных комплексов упражнений
<b>Формируемые компетенции</b>	
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	– Опрос, беседа
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	– Разработка индивидуального комплекса физических упражнений
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	– Участие в соревнованиях
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	– Разработка индивидуального комплекса физических упражнений
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	– Наблюдения
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	– Участие в соревнованиях – Наблюдения

**Таблица контрольных нормативов**

Содержание упражнений	I курс		II курс		III курс		IV курс	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Челночный бег Ю - 10 x10 Д - 7 x10	28-5	24-5	27-5	23-5	26-5	22-5	25-5	21-5
	30-4	26-4	29-4	25-4	28-4	24-4	27-4	23-4
	32-3	28-3	31-3	27-3	30-3	25-3	29-3	25-3
Челночный бег 3x10	9,4-5	10,7-5	8,7-5	10,0-5	8,0-5	9,3-5	7,3-5	8,4-5
	9,7-4	11,4-4	9,4-4	10,7-4	8,7-4	10,0-4	8,0-4	9,3-4
	10-3	11,7-3	9,7-5	10,9-3	9,3-3	10,4-3	8,3-3	9,7-3
Ходьба на лыжах Д I- II – км. III-IV – 3км.		5,45-5		5,15-5		16,5-5		15,3-5
		6,15-4		5,45-4		17-4		16,3-4
		7-3		6,3-3		18-3		17,3-3
Ю I-II – 3км. III- IV – 5км.	14,3-5		14-5		25-5		23,3-5	
	15-4		14,3-4		27-4		25,3-4	
	15,5-3		15-3		29-3		27,3-3	
Бег Ю - 1000м Д - 500м	3,45-5	1,55-5	3,40-5	1,50-5	3,35-5	1,45-5	3,30-5	1,40-5
	3,55-4	2,05-4	3,50-4	2-4	3,45-4	1,50-4	3,40-4	1,50-4
	4,05-3	2,15-3	4-3	2,1-3	3,55-3	2-3	3,50-3	2-3
Бег Ю - 3000м Д - 2000м	14,3-5	11,3-5	14-5	11,5-5	13,3-5	10,3-5	13-5	10-5
	15-4	12-4	14,3-4	11,3-4	14-4	11-4	13,3-4	10,3-4
	15,5-3	12,3-3	15-3	12-3	14,3-3	11,3-3	14-3	11-3
Бег 100м (сек.)	14,5-5	17-5	14,2-5	16,5-5	13-5	16-5	13,8-5	15,5-5
	15,4	17,5-4	14,5-4	17-4	14,2-4	16,5-4	14-4	16-4
	15,5-3	18,5-3	15-3	18-3	14,5-3	17,5-3	14,3-3	17-3
Подтягивание на перекладине	10-5		11-5		12-5		13-5	
	7-4		9-4		10-4		11-4	
	5-3		6-3		7-3		8-3	
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	35-5	9-5	40-5	11-5	45-5	13-5	50-5	15-5
	30-4	7-4	35-4	9-4	40-4	11-4	45-4	13-4
	25-3	4-3	30-3	6-3	35-3	8-3	40-3	10-3
Сгибание, разгибание туловища в положении лёжа	35-5	25-5	40-5	30-5	45-5	35-5	50-5	40-5
	30-4	20-4	35-4	25-4	40-4	30-4	45-4	35-4
	25-3	15-3	30-3	20-3	35-3	25-3	40-3	30-3
Прыжки через скакалку за 1мин (количество раз)	130-5	120-5	140-5	130-5	150-5	140-5	160-5	150-5
	120-4	110-4	130-4	120-4	140-4	130-4	150-4	140-4
	110-3	100-3	120-3	110-3	130-3	120-3	140-3	130-3
Прыжки в длину с места (см.)	215-5	180-5	225-5	190-5	235-5	200-5	245-5	210-5
	205-4	170-4	215-4	180-4	225-4	190-4	235-4	200-4
	195-3	160-3	205-3	170-3	215-3	180-3	225-3	190-3
Метание гранаты Ю 700гр (м.) Д 500гр (м.)	34-5	20-5	36-5	22-5	38-5	24-5	40-5	26-5
	32-4	18-4	34-4	20-4	36-4	22-4	38-4	24-4
	30-3	16-3	32-3	18-3	34-3	20-3	36-3	22-3