

ЗАИНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)

2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ 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 «Физическая культура»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по ППКРС 15.01.05 Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл ФК 00

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры при оптимизации работоспособности;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, научные факты, объясняющие необходимость формирования культуры личности;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- технологию развития самодетельности в физической культуре. О спорте, для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

уметь:

- использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей, для самоопределения в физической культуре;
- овладевать методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта. Закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во вне учебной деятельности, в быту, на отдыхе.
- широко использовать теоретико-методические знания в плане применения разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта. Развивать свою познавательную творческую активность в направлении формирования жизненно и профессионально значимых качеств, свойств, умений и навыков.
- обрабатывать информацию о степени освоения теоретических и практических и учебно-тренировочных знаний, умений, навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности.
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося часа, в том числе: 50  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов 50;  
самостоятельной работы обучающегося 32 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	50
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачёта	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
2 курс, 1 семестр				
Раздел 1.Лёгкая атлетика			26+13	
Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях физкультуры. Техника низкого старта	Содержание учебного материала			
	1	Практические занятия Техника бега с низкого старта. Выполнение команд: на старт, внимание, марш. Повторные ускорения с низкого старта.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №1 Выполнение постановки на низкий старт.	2	
Тема 1.2 Техника специально-беговых упражнений	Содержание учебного материала			
	2	Практические занятия Техника специально-беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прямыми ногами, прыжками, бег толчками, прыжками на одной ноге: с продвижением вперед и с продвижением вверх, бег с ускорением.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №2Выполнение техники специально-беговых упражнений.	2	
Тема: 1.3 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала			
	3	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 3х30, 3х60, 3х100м. Техника низкого старта. Положение туловища, работа рук, выполнение 1-го шага после команды «марш». Бег с ускорением на дистанции: 60м; 100м.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №3 Техника бега с низкого старта. Бег на короткие дистанции: 100, 200, 400м. Техника специально-беговых упражнений.	2	
Тема 1.4. Техника бега на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			
	4	Практические занятия. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности	2	3
	5	Практические занятия. Кроссовая подготовка. Особенности бега на длинные дистанции, в зависимости от рельефа. Бег на 1000м.,2000м.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №4 Выполнение техники высокого старта. Выполнение техники бега на средние дистанции. Составление конспектов по перечню вопросов.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся №5 Выполнение техники высокого старта. Выполнение техники бега на средние дистанции. Составление конспектов по перечню вопросов.	2	

Тема 1.5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала			
	6	Практические занятия. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Особенности разбега, определение его длины и разметка контрольных линий. Техника отталкивания. Положение рук и ног в момент отталкивания. Выпрямление туловища в момент постановки ноги на место отталкивания. Техника полёта. Шаг в полёте и подтягивание толчковой ноги к маховой. Положение, при группировке согнув ноги. Движение туловища, рук, ног при подготовке к приземлению и приземление.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №6 Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Конспектирование значимых фаз техники прыжка и подводящих упражнений.	2	
Тема 1.6 Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала.			
	7	Практические занятия. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание», разбег, отталкивание, полёт, приземление. Длина разбега, угол разбега по отношению к планке. Выполнение разбега с 7-9 шагов. Место отталкивания, переход через планку, наклон туловища с поворотом в сторону толчковой ноги, навыки приземление.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №7 Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Конспектирование значимых фаз техники прыжка и подводящих упражнений.	2	
Тема 1.7 Бег на средние и длинные дистанции, кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			
	8	Практические занятия. Техника бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища. Особенности дыхания. Особенности бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №8 Выполнение техники высокого старта. 2. Выполнение техники бега на средние дистанции. Составление конспектов по перечню вопросов.	2	
Тема 1.8 Метание гранаты	Содержание учебного материала.			
	9	Практические занятия. Техника держания гранаты. Метание гранаты с места из-за головы через плечо; стоя лицом в направлении метания. Подбор разбега. Бег с гранатой в руке над плечом.	2	3
	10	Практические занятия. Техника бросковых шагов. Выполнение пяти бросковых шагов. Техника финального усилия. Метание гранаты с индивидуально подобранного разбега с отведением гранаты одним из способов.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №9 Техника метания гранаты с разбега. Конспектирование фаз метания гранаты и подводящих упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №10 Техника метания гранаты с разбега. Конспектирование фаз метания гранаты и подводящих упражнений.	2		
Тема 1.9. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала.			

	11	Практические занятия. Бег по среднепересечённой местности. Техника ходьбы и бега. Повторный бег. Чередование ходьбы и бега. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Бег по пересечённой местности 20-30 мин с равномерной скоростью.	2	3
	12	Практические занятия. Техника бега по среднепересечённой местности. Основные сведения по тактике ходьбы и бега. Распределение сил на дистанции.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №11 Техника кроссового бега. Способы преодоления неровностей, препятствий.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся №12 Техника кроссового бега. Способы преодоления неровностей, препятствий.	2	
	Содержание учебного материала.			
Тема 1.10. Полоса препятствий	13	Практические занятия. Техника преодоления полосы препятствий. Техника прохождения отдельных снарядов. Полоса препятствий. Преодоление лабиринта, наклонной лестницы, передвижение по рукоходу, спрыгивание в траншею, метание гранат в цель, прохождение колесной полосы, лазание по шесту. Техника преодоления наиболее экономичным способом. Индивидуальный подбор преодоления полосы препятствий из отдельных снарядов (на выбор обучающегося).	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №13 Техника преодоления полосы препятствий полностью. Техника преодоления отдельных снарядов полосы препятствий	2	
Раздел 2. Гимнастика			22+11	
	Содержание учебного материала.			
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Строевая подготовка. Гимнастическая терминология.	14	Практические занятия. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Гимнастическая терминология. Строевые упражнения. Построения в одну шеренгу, в колонну по одному. Повороты на месте. Ходьба в колонну по одному, по два. Движение по диагонали, и противходом. Построение в круг.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №14 Составление конспектов: по гимнастической терминологии; команды строевой подготовки; - команды перестроений.	2	
	Содержание учебного материала.			
Тема 2.2. Перекладина. Бревно.	15	Практические занятия. Перекладина низкая. Подъём переворотом в упор махом одной и толчком другой на низкой перекладине. Соскоки из упора: махом вперёд, махом дугой. Бревно гимнастическое. Ходьба по бревну мягким шагом с носка, на носках, высоким шагом. Приставной шаг. Переменный шаг. Повороты в приседе на 180*. Прыжок со сменой ног толчком двумя. Равновесие. Соскоки из различных положений. Наскок в упор, перемахом одной, в сед ноги врозь.	2	3

	16	Практические занятия. Перекладина высокая. Размахивание в висе на высокой перекладине. Соскоки из вися: махом назад, махом вперёд. Бревно гимнастическое. Наскок в упор, правую на носок в сторону с поворотом налево упор стоя на колене – перемах провой через сторону, встать на носки – переменный с правой, мах левой вперёд, хлопок под коленом – тоже с левой – махом одной и толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна.	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся №15 Выполнение элементов комплекса упражнений на перекладине. Выполнение элементов комплекса упражнений на бревне.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся №16 Выполнение элементов комплекса упражнений на перекладине. Выполнение элементов комплекса упражнений на бревне.	2	
2 курс 2 семестр				
		Содержание учебного материала.		
Тема 2.3. Брусья. Бревно.	17	Практические занятия. Параллельные брусья. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок вперёд в сед ноги врозь. Из упора на руках подъём разгибом в сед ноги врозь. Соскоки: из размахивания в упоре махом вперёд и назад. Бревно: ходьба на носках, прыжки, повороты, соскоки.	2	3
	18	Практические занятия. Разновысотные брусья. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Из вися на верхней жерди перемах одной и двумя вперёд в вис лёжа на нижней жерди, поворот в сед на бедре. Соскоки прогнувшись с поворотом из седа на бедре. Из упора на нижней жерди медленное опускание в вис стоя согнувшись. Брусья о/в: совершенствование комплекса на брусьях.	2	3
		Содержание учебного материала.		
Тема 2.4.Опорные прыжки.	19	Практические занятия. Опорный прыжок через козла в ширину способом: «согнув ноги» (высота снаряда 115-120см); Опорный прыжок через козла в длину способом - «ноги врозь»	2	3
	20	Практические занятия. Опорный прыжок через коня в ширину способом: «ноги врозь» (высота снаряда 115-120см). Опорный прыжок через козла в ширину способом: «согнув ноги».	2	3
		Содержание учебного материала.		
Тема 2.5. Акробатика.	21	Практические занятия. Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов: равновесие на одной, «старт пловца», кувырок вперёд с прыжка в упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаатом вперёд встать в основную стойку.	2	3
	22	Практические занятия. Комплекс упражнений из сочетания акробатических элементов Стойка на лопатках. Перекааты назад в группировке. Кувырок вперёд из различных исходных положений. «Мост» из положения лёжа и поворотом налево (направо) в упор присев.	2	3
Тема 2.6. Развитие двигательных		Содержание учебного материала.		

качеств	23	Практические занятия. Воспитание двигательных качеств необходимых в будущей профессии: силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, чувства равновесия, координации. Дозированные упражнения с отягощениями: штангой гантелями, набивными мячами. Круговая тренировка, подвижные игры и эстафеты с включением упражнений для развития двигательных качеств. ППФП. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом; Поднос ног из виса на перекладине.	2	3
Тема 2 7. Профессионально-прикладная подготовка	Содержание учебного материала			
	24	Практические занятия. Ходьба на повышенной и неустойчивой опоре различными способами и движениями рук, ходьба с поворотами. Передвижение по пролётам гимнастической стенки вверх, вниз, вправо, влево различными способами. Передвижение на руках в упоре на брусках, в висе на руках по горизонтальным и наклонным лестницам. Из виса на высокой перекладине многократный переход согнувшись силой в вис прогнувшись сзади. Из виса на высокой перекладине до 230см «зацепом». Подтягивание в висе. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Выполнение зачётных упражнений и учебных нормативов.	2	3
	25	Дифференцированный зачет	2	
			Итого	50

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета «Спортзал», тренажёрный зал, стадион, спортивный городок, лыжная база + лыжная трасса. Оборудование учебного кабинета:

1. Музыкальный центр,
2. Персональный компьютер
3. Компьютерный моноблок
4. Фотоаппарат

Спортсооружения, инвентарь и оборудование колледжа обеспечивает условия выполнения образовательного минимума и программы по физической культуре.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020.
2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019.
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023

Для преподавателей

1. Об образовании в Российской Федерации: федер, закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (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, в ред. От 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Дополнительная литература:

1. Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 17.06.2015 №443 «Об учреждении Стратегии развития воспитания обучающихся в Республике Татарстан на 2015-2025года.
2. Федеральный государственный стандарт среднего профессионального образования.
3. Лифанов, А.Д . Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань : КНИТУ, 2019
4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019
5. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2019.
6. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018
7. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант,
9. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / Под ред. А. Э. Страдзе, И. М. Быховской. - Москва : Директ-Медиа,

10. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев. - 7-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022 .

11. Кучеров, Е. В. Физическая культура. Рекомендации для студентов специальной медицинской группы по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е. В. Кучеров. - Москва : Издательский Дом НИТУ «МИСиС», 2022.

Ресурсы сети интернет:

1. <http://www.prodlenka.org/opyt-i-problemy>
2. <http://www.festival.1septembe.ru>
3. [www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru) (Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов).
4. [www.dic.academic.ru](http://www.dic.academic.ru) (Академик. Словари и энциклопедии).
5. [www.booksgid.com](http://www.booksgid.com) (Books Gid. Электронная библиотека).
6. [www.globalteka.ru](http://www.globalteka.ru) (Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов).
7. [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru) (Единое окно доступа к образовательным ресурсам).
8. [www.st-books.ru](http://www.st-books.ru) (Лучшая учебная литература).
9. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) (Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность).
10. [www.ru/book](http://www.ru/book) (Электронная библиотечная система).

#### 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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей, для самоопределения в физической культуре;	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
- овладеть методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта. Закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во вне учебной деятельности, в быту, на отдыхе.	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
- обрабатывать информацию о степени освоения теоретических и практических и учебно-тренировочных знаний, умений, навыков по дисциплине «Физическая культура» в профессионально-прикладной направленности.	Оценка результатов практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы
<b>Знания:</b>	
- основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры при оптимизации работоспособности;	Тестирование Оценка выполнения самостоятельных работ
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование Оценка выполнения самостоятельных работ
- цели и задачи физической культуры, основные понятия, принципы, научные факты, объясняющие необходимость формирования культуры личности;	Тестирование Оценка выполнения самостоятельных работ
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Тестирование Оценка выполнения самостоятельных работ
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Тестирование Оценка выполнения самостоятельных работ

#### 4.1 Личностные результаты реализации программы воспитания

Личностные результаты	Тема.Дидактические единицы Воспитательная задача урока.	Способы организации учебной деятельности	Оценка процесса. Формирования личностного результата
<p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>ЛР 16. Проявляющий доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать помощь, содействие нуждающемуся</p>	<p>Тема раздела: Гимнастика Тема занятия : Развитие двигательных качеств. Воспитательная задача: формирование умений студентов принимать самостоятельные решения о целесообразности действий, направленных на достижение индивидуальных результатов; - формирование опыта ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия</p>	<p>Исследовательский когда обучающимся дается познавательная задача, которую они решают самостоятельно, подбирая для этого необходимые методы и пользуясь помощью преподавателя</p>	<p>способность к самоорганизации, методической грамотности демонстрация навыков командной работы и взаимодействия демонстрация способности к самооценке , самооценки</p>