

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Красноуфимский многопрофильный техникум»



## ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО) по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), входящей в состав укрупненной группы профессий 15.00.00 Машиностроение.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Красноуфимский многопрофильный техникум»

Разработчик:

Павлов Игорь Викторович – руководитель физического воспитания. I КК

Рассмотрено МО «Общественный центр»

Протокол № 0 от «13» сентября 2022 г.

Утверждено Методическим советом

Протокол № 0 от «13» сентября 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>16</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии:

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

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

раздел ФК.00 Физическая культура по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

- воспитание духовно развитой личности, готовой к самопознанию и самосовершенствованию, способной к созидательной деятельности в современном мире;
- способствовать развитию физических и психических качеств обучающихся, формируя у них не только двигательные умения и навыки, но и личность.
- совершенствование умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование представления о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- освоение основ здорового образа жизни.

### 1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате освоения раздела ФК.00 Физическая культура 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.

В рамках раздела ФК.00 Физическая культура у обучающихся формируются и демонстрируются ими следующие компетенции:

Код	Формулировка компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость 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.
-------	--

**1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	28
контрольные работы	10
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа	20
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (40 часов)

наименование

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. Теоретическая часть</b>				
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни		1
	2	Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни		
<b>Раздел 2 Практическая часть</b>				
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
Легкая атлетика	1	Обучение технике бега на короткие дистанции, эстафетный бег.		репродуктивный
	2	Обучение технике метания малого мяча в цель.		репродуктивный
	3	Обучение технике метание гранаты		репродуктивный
	4	Техника передачи эстафетной палочки		репродуктивный
	5	Обучение технике низкого старта		
	6	Обучение технике высокого старта		репродуктивный
	7	Итоговое занятие по теме «Легкая атлетика»		
	8	Итоговое занятие по теме «Легкая атлетика»		
<b>Практические занятия</b>			6	
«Бег на короткие дистанции – 100 метров»				
«Бег на средние дистанции – 400 метров»				
«Бег на длинные дистанции – 1000 метров»				
«Прыжки в длину»				
«Прыжки в высоту»				
«Метание теннисного мяча в цель 1 х 1 м				
«Метание гранаты в цель 1 х 1 м				
«Бег 3000 (д.), 6000 (ю)»				
«Бег на короткие дистанции – 100 метров»				
«Бег на средние дистанции – 400 метров»				
«Бег на длинные дистанции – 1000 метров»				
«Прыжки в длину»				
«Прыжки в высоту»				
«Метание теннисного мяча в цель 1 х 1 м				



	«Метание гранаты в цель 1 х 1 м «Бег 3000 (д.), 6000 (ю)»			
	<b>Контрольные нормативы</b>		2	
	Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа над докладами «Режим питания спортсмена» «Исторические вехи развития легкой атлетики в России» «Питание спортсмена-спринтера» «Режим питания спортсмена» «Исторические вехи развития легкой атлетики в России» «Питание спортсмена-спринтера» «Техника прыжка в длины с места» «Техника прыжка в высоту с места» «Плечевой пояс и способы его развития» «Развитие силовой подготовки легкоатлета» «Развитие скоростно-силовой подготовки легкоатлета» «Режим питания спортсмена» «Место легкой атлетики в олимпийском движении» «Исторические вехи развития легкой атлетики в России» «Питание спортсмена-спринтера»			
<b>Тема 3.1.</b> Гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		6	
	1	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой		репродуктивный
	2	Общеразвивающие упражнения с обручем		репродуктивный
	3	Разучивание акробатической комбинации		продуктивный
	4	Стойка на коленях руки в стороны		репродуктивный
	5	Итоговое занятие по теме «Гимнастика»		репродуктивный
	6	Итоговое занятие по теме «Гимнастика»		
	<b>Практическая работа</b> «Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой» «Комплекс упражнений для развития гибкости». «Удержание вертикального равновесия» «Кувырки «вперед», «назад» «Равновесие на левой, правой ноге руки в стороны» «Стойка на лопатках ноги врозь» «Стойка на коленях руки в стороны»		4	
	<b>Контрольные нормативы</b> Контрольные нормативы по теме «Гимнастика»		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа над докладами «Комплекс упражнений с гимнастической палкой для беременных»			

	«Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера» «Олимпийские игры современности» «Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой» «Комплекс упражнений для развития гибкости». «Удержание вертикального равновесия» «Кувырки «вперед», «назад» «Равновесие на левой, правой ноге руки в стороны» «Стойка на лопатках ноги врозь» «Стойка на коленях руки в стороны» «Развитие силовой гибкости» «Развитие гибкости» «Комплекс упражнений для развития координации» «Комплекс упражнений для развития координации в движении» «Аэробные упражнения в гимнастике»		
<b>Тема 4.1.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	1 Баскетбол. Закрепление стойки, ловля и передача мяча.		репродуктивный
	2 Баскетбол. Закрепление техники ведения мяча. Развитие координации.		репродуктивный
	3 Волейбол. Разучивание нападающего удара через сетку		репродуктивный
	4 Волейбол. Закрепление техники передачи мяча		репродуктивный
	5 Футбол. Упражнения без мяча. Бег змейкой		
	6 Футбол. Жонглирование мячом ногой, головой		
	7 Итоговое занятие по теме «Спортивные игры»		
	8 Итоговое занятие по теме «Спортивные игры»		репродуктивный
	<b>Практическая работа</b> «Ловля и передача мяча в движении» «Обучение технике ведения мяча» «Взаимодействие в парах» «Действия защитников 3 х 2» «Работа в парах. Техника вырывания «Спорного» мяча» «Броски в движении после двух бросков». «Передача мяча сверху над собой не выходя из зоны» «Нападающий удар 4-6 зоны» «Тактика игроков при нападении» «Передача мяча двумя руками» «Ловля и передача мяча в движении» «Обучение технике ведения мяча» «Взаимодействие в парах» «Действия защитников 3 х 2» «Работа в парах. Техника вырывания «Спорного» мяча» «Броски в движении после двух бросков».	6	

	«Передача мяча сверху над собой не выходя из зоны» «Нападающий удар 4-6 зоны» «Тактика игроков при нападении» «Передача мяча двумя руками»			
	<b>Контрольные нормативы</b> контрольные нормативы по разделу «Спортивные игры»		2	
	<b>Самостоятельная работа</b> «Отработка штрафного броска» «Передача мяча левой, правой рукой в круг на стене» «Удержание мяча двумя руками над собой» «передача мяча над собой сверху в стену» «Отработка штрафного броска» «Передача мяча левой, правой рукой в круг на стене» «Удержание мяча двумя руками над собой» «передача мяча над собой сверху в стену» «Подвижные игры с элементами баскетбола» «Подвижные игры с элементами футбола» Подвижные игры с элементами волейбола» «Подвижные игры и их роль в развитии физических качеств» «Волейбол в России» «Стритбол, его правила» «Футзал его развитие в России» «Пляжный футбол как средство закаливания»			
<b>Тема 5.1.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости.		продуктивный
	2	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития координации в движении		
	3	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития координации на месте		продуктивный
	4	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития силовых способностей		
	5	Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростной выносливости		
	6	. Специальная физическая подготовка на тренажерах. Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости		
	7	Контрольный урок по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка»		
	8	Контрольный урок по разделу «Профессионально-прикладная физическая подготовка»		

	<b>Практическая работа</b> «Комплекс физических упражнений с партнером» «Комплекс физических упражнений с собственным весом» «Комплекс физических упражнений с отягощением (гири, гантели)» «Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости» «Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростной выносливости.» «Комплекс упражнений на тренажерах на развитие силы» «Комплекс физических упражнений с партнером» «Комплекс физических упражнений с собственным весом» «Комплекс физических упражнений с отягощением (гири, гантели)» «Комплекс упражнений на тренажерах на развития гибкости» «Комплекс упражнений на тренажерах на развития скоростной выносливости.» «Комплекс упражнений на тренажерах на развитие силы»		6	
	<b>Контрольные нормативы</b> Контрольные нормативы по разделу ППФП		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа над докладами «Закаливание как средство укрепления здоровья» «Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера» «Физические качества человека и их развитие» «Закаливание как средство укрепления здоровья» «Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера» «Физические качества человека и их развитие» «Закаливание как средство укрепления здоровья» «Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера» «Физические качества человека и их развитие» «Комплекс упражнений для развития брюшного пресса» «Комплекс упражнений для развития плечевого пояса» «Упражнения для развития вертикальной координация» «Комплекс физических упражнений для малоподвижных профессий» «Комплекс упражнений развивающих быстроту и реакцию» «Классификация видов упражнений в атлетической гимнастике» «Техника безопасности на занятиях по атлетической гимнастике» «Атлетическая гимнастика и ее роль в других видах спорта» «Комплекс упражнений для развития силы спины и рук» «Комплекс упражнений для расслабления мышц»			
Тема 6.1 Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	1	Изучение техники попеременно четырехшажного хода		
	2	Техника прохождения спусков способом «плуг»		
	3	Техника подъема в гору способом «елочка»		
	4	Техника одновременного безшажного хода		

5	Изучение техники конькового хода		
6	Способы передачи эстафеты в лыжных гонках		
7	Итоговое занятие по теме «Лыжная подготовка»		
8	Итоговое занятие по теме «Лыжная подготовка»		
<b>Практическая работа</b> Прохождение спусков Прохождение подъемов Прохождение равнинных участков Подвижные игры на лыжах Слаломная подготовка Подборка лыжного инвентаря		6	
<b>Контрольные нормативы</b> Контрольные нормативы по разделу «Лыжная подготовка»		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Работа над докладами «Развитие лыжного спорта в России» «Зимние виды спорта» Техника безопасности при занятиях лыжными гонками» «Применение мазей и парафинов» «Достижения лыжников России» «Первая помощь при обморожении» «Подводящие упражнения для лыжников-гонщиков» «Смежные виды лыжных гонок» «Правила соревнований по лыжным гонкам» «Летний сезон в подготовке лыжников» «Преимущества классического и конькового хода» «Виды соревнований по лыжным гонкам» «Современная экипировка лыжника-гонщика» «Лыжная подготовка как средство закаливания» «Лыжный спорт как средство формирования здорового образа жизни» «Основные ошибки при изучении классических лыжных ходов» «Основные ошибки при изучении коньковых лыжных ходов» «Оптимальные антропологические параметры для лыжника»			
Всего:		40	

	<p><b>Темы для докладов</b></p> <p>Олимпийские игры современности.</p> <p>Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p>Здоровье человека и факторы, определяющие его состояние.</p> <p>Рациональное питание при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.</p> <p>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Физическая культура как одна из форм культуры.</p> <p>Физиологические изменения состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Закаливание как средство укрепления здоровья.</p> <p>Физические качества человека и их развитие.</p> <p>Лечебная физическая культура как существенная реабилитационная мера.</p> <p>Роль профессионально-прикладной подготовки в трудовой деятельности.</p> <p>Современные физкультурно-оздоровительные методики и системы.</p> <p>Классификация видов спорта.</p> <p>Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.</p> <p>Образ жизни, сберегающий здоровье человека.</p> <p>Влияние неблагоприятных факторов внешней среды на здоровье.</p> <p>Методика построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Сенситивные периоды развития физических качеств.</p> <p>Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными Олимпийскими играми. Охрана труда и техника безопасности на занятиях физической культурой.</p>		
--	---	--	--

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

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия *спортивного зала*.

Оборудование учебного кабинета: велотренажеры, шведская стенка, гимнастические скамейки, обручи гимнастические, гимнастические палки, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольный, метбольные мячи, мячи для фитнеса, теннисные столы, сетка волейбольная, щиты баскетбольные, скакалки.

Технические средства обучения: магнитофон

#### **3.2. Обеспечение специальных условий для обучающихся инвалидов и обучающихся с ОВЗ**

а) для слепых:

- Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- Выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

б) для слабовидящих:

- Обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 3000 люкс;
- При необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- Учебно-методические материалы оформляются увеличенным шрифтом;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- Обеспечиваются надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- По их желанию промежуточная аттестация может проводится в письменной форме;

г) с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Организуется безбарьерная архитектурная среда образовательного учреждения, рабочего места.

#### **3.3. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

##### **Для педагога**

1. Бишаева.А.А. Физическая культура: учебник для студентов общеобразовательных организаций, осваивающих профессии СПО. М., 2017.
2. Бишаева.А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов общеобразовательных организаций, осваивающих профессии СПО. М., 2017.
3. Волков В.Ю., Загоруйко В.И.. Физическая культура. Учебное пособие. М.-2014.

4. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества по физической культуре. М.-2013.
5. Лях В.И. Физическая культура для учащихся 10-11 классов. М.- 2014.
6. Решетников Н.В, Кислицын Ю.Л.. Физическая культура. М.- 2013.
7. Спорт в школе. Издательский дом «Первое сентября» 2016.

#### **Для студентов**

1. Бирюкова А.А.. Спортивный массаж: учебник для вузов. М.,2013.
2. Бишаева.А.А. Физическая культура: учебник для студентов общеобразовательных организаций, осваивающих профессии СПО. М., 2017.
3. Бишаева.А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов общеобразовательных организаций, осваивающих профессии СПО. М., 2017.
4. Здоровье детей. Издательский дом «Первое сентября», 2016.
5. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях физической культурой и спортом. М., 2010.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М., 2014.
7. Попов В.Б. 555 Специальных упражнений. М., 2014.
8. Попов В.Б. 1001 Упражнение для здоровья и физического развития. М.,2012.
9. Спорт в школе. Издательский дом «Первое сентября», 2016.
10. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. М.,2014.
11. Спорт в школе. Издательский дом «Первое сентября» 2018.



#### 4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Индивидуальный устный опрос. Устные ответы на вопросы. Выполнение индивидуальных заданий для внеаудиторной самостоятельной работы.
Знать основы здорового образа жизни	Подготовка сообщений, рисунков. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Подготовка комплекса специальных физических упражнений. Выполнение упражнений утренней гимнастики. Соблюдение правил личной гигиены.
<b>ОК</b>	
ОК1.Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Подготовка сообщений, докладов, презентаций. Индивидуальный опрос. Фронтальный опрос. Комбинированный опрос
ОК2.Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Выполнение нормативов ГТО.
ОК3.Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Выполнение общеразвивающих упражнений, применение техники и тактики в спортивных играх при подготовке к соревнованиям.
ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работ. Индивидуальный опрос. Фронтальный опрос. Комбинированный опрос
ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	Выполнение внеаудиторной самостоятельной работ Индивидуальный опрос. Фронтальный опрос. Комбинированный опрос
ОК6.Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Решение ситуационных задач, применение техники и тактики в спортивных играх при подготовке к соревнованиям.