

Утверждаю:  
И.о директора ГБПОУ ЗКА  
\_\_\_\_\_ /Курбангалиев Т.А./  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Организация: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Зауральский колледж агроинженерии.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Зауральский колледж агроинженерии.

Разработчик:

Руководитель физвоспитания: Абсалямов Вахит Закареевич

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательные программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной ДИСЦИПЛИНЫ:

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

- ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
- максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
    - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
    - самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего профессионального образования.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: ознакомление обучающихся с основами валеологии; формирование установки на психическое и

физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья и профессиональной активности; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации обучающихся, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья обучающихся, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся учреждений СПО в программу кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно включены нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
  - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;
  - плавание — 50 м (без учета времени);
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст , лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выш е	5,1– 4,8	5,2 и ниж е	4,8 и выш е	5,9– 5,3	6,1 и ниж е
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационны е	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выш е	8,0– 7,7	8,2 и ниж е	8,4 и выш е	9,3– 8,7	9,7 и ниж е
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выш е	195– 210	180 и ниж е	210 и выш е	170– 190	160 и ниж е
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выш е	1300 – 1400	1100 и ниж е	1300 и выш е	1050 – 1200	900 и ниж е
			17	1500	1300 – 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выш е	9–12	5 и ниж е	20 и выш е	12– 14	7 и ниж е
			17	15	9–12	5	20	12– 14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выш е	8–9	4 и ниж е	18 и выш е	13– 15	6 и ниж е
			17	12	9–10	4	18	13– 15	6



**Оценка уровня физической подготовленности юношей и девушек основной медицинской группы 16-18 лет**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах					
	юноши			девушки		
учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м	14,00	14,4	15,00	16,2	17,0	18,0
2. Бег 2000м-девушки				9,40	10,20	б.вр
3. Бег 500м				2,10	2,20	2,50
4. Бег 3000м, юноши	12,00	13,20	Без учета времени			
5. Прыжок в длину с места, см	240	225	210	190	175	160
6. Подтягивание на перекладине	14	12	10			
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	40	35	25	20	15
8. Наклоны вперед из положения сидя	15	12	7	20	14	10
9. Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	55	50	45	45	40	35
10. Бег на лыжах 3 км, мин				17,40	18,00	б\вр
11. Бег на лыжах 5 км, мин	24,00	25,00	Без учета времени			
12. Прыжок на скакалке, за 30 сек, раз	65	60	55	75	70	60
13. Метание гранаты 500-гр-девушки				23	18	16
14. Метание гранаты 700-гр-юноши	34	32	27			
15. Прыжок в длину с разбега	450	420	400	380	350	320
16. Прыжок в высоту	125	120	115	115	110	100

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений и двигательных качеств. Для основной медицинской группы 16-18 лет**

Контрольные нормативы учащиеся	Оценка в баллах					
	юноши			девушки		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
<b>Гимнастика</b>						
Подъем переворотом	3	4	6			
Выход силой	3	4	5			
О.Р.У. на месте	Техника выполнения					
Поднимание ног к перекладине	6	7	8			
Приседание на одной ноге б/о	3	4	5	3	4	5
Опускание в мост из о.с..				Техника выполнения		
Прыжок через коня врозь ноги	Техника выполнения					
Прыжок через козла врозь ноги				Техника выполнения		
Брусья соединение элементов	Техника выполнения					
Кувырки, стойки, переворот боком, соединение элементов.	Техника выполнения					
Упражнения обручем –талия сек				20	30	40
Упражнения обручем –нога сек				6	8	10
<b>Спортивные игры</b>						
<b>Волейбол</b>						
Подача из 6-ти раз по зонам	3	4	5	2	3	4
Верхняя передача над собой раз	12	15	18	10	12	15
Нижняя передача над собой раз	12	15	18	10	12	15
Верхняя передача в парах раз	15	18	20	12	15	18
Нижняя передача в парах раз	15	18	20	15	18	20
Нападающий удар справа слева по 3 раза	4	5	6	3	4	5
<b>Баскетбол</b>						
Штрафные броски из 6-ти	3	4	5	2	3	4
Повороты на месте, ведение, 2-3 шага по 3 броска справа, слева	2	4	5	2	3	4
Броски 2-мя от груди отскок от стены за 30 сек.	26	28	30	22	25	27
<b>Футбол</b>						
Удары по воротам из 6-ти	4	5	6			
Жонглирование мяча	14	20	25			
Удары через себя после отскока	4	6	8			
<b>Лыжная подготовка</b>						
Комбинированные ходы	Техника выполнения					
Коньковый ход	Техника выполнения					
<b>Толчок гири 16 кг</b>						
Весовая категория до 55 кг	8	12	15			
До 60 кг	12	15	18			
До 65 кг	15	18	20			
До 70 кг	18	20	25			
Поднимание гири 24 кг толчок	20	25	30			
До 75 кг	6	9	12			
До 80 кг	9	12	15			
До 85 кг	12	15	18			
До 90 кг	15	18	21			

Свыше 90-ти	18	20	24			
-------------	----	----	----	--	--	--

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа обучающего (всего)</b>	<b>40</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

### Тематический план

Наименование темы	Количество часов
<b>Теоретические часть</b>	<b>2</b>
<b>Практическая часть</b>	<b>38</b>
• Легкая атлетика	18
• Спортивные игры	20
<b>Самостоятельная подготовка</b>	<b>40</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>80</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретические сведения</b>		
Тема 1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Совершенствование мышечной системы аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Физические упражнения – важное средство повышения работоспособности, производительности труда и рациональной организации свободного времени.	1	1
Тема 2. Принципы проведения занятий	Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1
	Самостоятельная работа обучающихся :техника выполнения силовых упражнений	1	1
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>		2
Тема 2.1. Бег. Прыжки. Метание гранаты	Бег 100 м., 3000 м. Прыжки в длину и в высоту произвольным способом.. Метание гранаты-700 г. Эстафетный бег 4x100,400.	18	2
	Самостоятельная работа обучающихся: старты, прыжки, учебные нормативы.	20	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры</b>		
Тема 3.1 Баскетбол	Практические занятия: Тактика игры в нападении и в защите. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	10	2
	Самостоятельная работа :ведения, передачи, броски, финты, учебные нормативы	5	2
Тема 3.2 Волейбол	Практические занятия: Тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: подачи, нападающие удары, приемы, передачи, учебные нормативы.	20	2
	<b>Всего.</b>	<b>80</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- гимнастического зала;
- тренажерного зала;
- плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. А.И. Селезнева. Основы знаний по физической культуре - Ставрополь: «Кавказский край», 2020.
2. Б.И. Мишин. . Настольная книга учителя физкультуры - М.: «Издательство Аристель», 2021.
3. В.И. Ляха Физическая культура. - М.: «Просвещение», 2014
4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. - М.: «Всш.шк.»
5. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.»

#### 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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	<i>Учебный диалог</i>
-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	<i>Опрос , показ</i>
-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	<i>Показать</i>
-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	<i>Показ. опрос, апробация</i>
-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	<i>Проведение внутрилинейных спортивных мероприятий</i>
<b>Знания</b>	
-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>Учебный диалог</i>
-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	<i>Тестирование</i>
-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Практическое занятие</i>