

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ивановский государственный политехнический университет»
Ивановский политехнический колледж

Рабочая программа учебной дисциплины

Физическая культура

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

Квалификация – Сварщик

Форма обучения - очная

Образовательная база приёма – основное общее образование

Срок освоения программы – 1 год 10 месяцев

Рабочая программа учебной дисциплины ОД.01.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15.11.2023 № 863, и учебного плана по профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного решением ученого совета ИВГПУ от 26.03.2026, протокол №6.

Рабочая программа обсуждена на заседании педагогического совета.

Зам. директора по учебной работе

И.В. Кочетков

Разработчик

Д.В. Аверкиев

Рецензент преподаватель физической культуры

И.А. Шакиров

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1.	Область применения программы	
1.2.	Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	
1.3.	Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины	
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1.	Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2.	Тематический план и содержание учебной дисциплины	
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1.	Материально-техническое обеспечение	
3.2.	Информационное обеспечение обучения.	
	Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы	
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общеобразовательной подготовки основной профессиональной образовательной программы по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), реализуется в 1- 2 семестрах.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для ведения здорового образа жизни и развития уровня своей физической подготовки.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов		
	Всего	1 семестр	2 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72	32	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64	24	40
в том числе:			
лекции	8	8	-
практические занятия	56	16	40
Самостоятельная работа (всего)	8	8	-
Промежуточная аттестация в форме		Зачет с оценкой	Зачет с оценкой

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Учебно-тренировочные основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	10	
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	3	
	Практические занятия: 1. Выполнение ОРУ (общеразвивающие упражнения) и СБУ (специальные беговые упражнения), для развития физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, скоростной выносливости, координации движений. 2. Освоение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. 3. Освоение бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. 4. Освоение техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 5. Освоение техники прыжка в длину с места и с разбега. 6. Освоение техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. 7. Выполнение контрольных нормативов (бег 30м, 300м, прыжок в длину с места и разбега).	7	2-3
Тема 1.2. Гимнастика (ОРУ, ОФП)	Содержание учебного материала:	10	
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	3	
	Практические занятия: 1. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения (кувырки и перевороты, стойки и поддержки, равновесие, подскоки и соскоки). ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, гимнастическая резинка, обруч, гантели, набивные мячи). 2. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц брюшного	7	2-3

	пресса. Выполнение упражнений в парах на гимнастических ковриках. 3. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Выполнение упражнений в парах, с отягощением. 4. Силовые упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, брус). 5. Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств и координации. Челночный бег. Выполнение передвижений с изменением направления и скорости. 6. Подвижные игры разной интенсивности, эстафеты. 7. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала:	4	
	Решение задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса. Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	2	
	Практические занятия: 1. Упражнения на блочных тренажёрах. Упражнения с собственным весом. 2. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	2	2-3
Самостоятельная работа		8	
Промежуточный контроль – зачет с оценкой		-	
Итого 1 семестр		32	
2 семестр			
Тема 1.4. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала:	6	
	Практические занятия: 1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп, выполнение специальных упражнений и их сочетаний с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. 2. Упражнения на блочных тренажёрах. Упражнения с собственным весом. 3. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.	6	2-3
Тема 1.5.	Содержание учебного материала:	12	

Баскетбол	Практические занятия: 1. Подводящие упражнения для овладения техникой ведения мяча. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно, на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения, при перемещении вправо и влево. 2. Подводящие упражнения для овладения техникой передач и ловли мяча. Передачи мяча на месте одной и двумя руками, по воздуху и с отскоком от пола. Передачи мяча одной и двумя руками при параллельном и встречном движении, по воздуху и с отскоком от пола. 3. Подводящие упражнения для овладения техникой бросков мяча в корзину с места и в движении. Выполнение бросков в корзину после индивидуальных действий и после приема передачи. 4. Выполнение упражнений для овладения тактико-техническими действиями в защите и нападении. 5. Учебная двусторонняя игра. 6. Выполнение контрольных нормативов (техника ведения мяча, броски в кольцо, техника индивидуальных действий игрока)	12	2-3
Тема 1.6. Волейбол	Содержание учебного материала: Практические занятия: 1. Подводящие упражнения для овладения техникой индивидуальных действий: стойки, перемещения, падения перекатом в сторону, на бедро, на спину, нырком вперед. 2. Подводящие упражнения для овладения техникой передач двумя руками сверху и снизу. Выполнение передач на месте и в движении. 3. Подводящие упражнения для овладения техникой подач. Подачи снизу и сверху, выполнение подач по зонам. 4. Выполнение упражнений для овладения техникой приема мяча двумя и одной рукой. Доводка мяча. 5. Выполнение упражнений для овладения тактико-техническими действиями в защите и нападении. Правила расстановки, блокирование и нападающий удар. 6. Учебная двусторонняя игра. 7. Выполнение контрольных нормативов (техника передач мяча, техника подач и приема мяча, техника индивидуальных действий игрока)	14	2-3

Тема 1.7. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала:	8	
	Практические занятия: 1. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей беговой выносливости. Интервальный бег. 2. Переменно-повторный и повторно-темповый бег с изменением расстояния и интенсивности (способ «лесенка»). 3. Бег по пересеченной местности, бег в подъем и со спуска. 4. Выполнение контрольных нормативов (бег 500м, бег по пересеченной местности 12 минут)	8	2-3
Промежуточный контроль – зачет с оценкой		-	
Итого 2 семестр		40	
Всего		72	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала и стадиона. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля: 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, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Коровин, С. С. Теоретические и методические основания воспитания физической культуры обучающихся: учебно-методическое пособие: [16+] / С. С. Коровин. – Москва: Директ-Медиа, 2023. – 108 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701013>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3689-9. – DOI 10.23681/701013. – Текст: электронный

2. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С. С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Нахаева, Е. М. История физической культуры и спорта: учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск: РИПО, 2022. – 204 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=697643>. – Библиогр.: с. 195-196. – ISBN 978-985-895-009-5. – Текст: электронный.

2. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте

Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.

3. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст: электронный.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. <http://government.ru/department/60/events/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. <https://www.edu.ru/> (Федеральный портал «Российское образование»).
3. <https://olympic.ru/> (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

3.3. При реализации образовательной программы в колледже применяются электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для проведения аудиторной и внеаудиторной контактной работы используются технологии видеоконференцсвязи.

Для проведения всех видов занятий используется электронная информационно-образовательная среда вуза.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Методы оценки результатов: традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину. Гимнастика. Оценка техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и с использованием гимнастического инвентаря. Атлетическая гимнастика Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Спортивные игры. 1. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). 2. Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных

	соревнований по спортивным играм Кроссовая подготовка. Оценка техники бега по пересеченной местности дистанции 1500 м (девушки) 2000м (юноши) без учёта времени. Оценку уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра. На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Практические задания по работе с информацией: итоговое тестовое задание по дисциплине; теоретические тесты для обучающихся, освобождённых от физических нагрузок по медицинским показаниям. Промежуточная аттестация – зачет с оценкой