

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

Иваново 2026

Рабочая программа учебной дисциплины 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	7
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	8

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 социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), изучается в 3 и 4 семестрах.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и освоение следующей компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов	3 семестр	4 семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	64	28	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	64	28	36
в том числе:			
практические занятия	64	28	36
Самостоятельная работа обучающегося	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме		Другая форма	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
	3 семестр		
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		4	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Содержание учебного материала:	4	
	Практические занятия: Проведение студентами подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма	4	2-3
Раздел 2. Учебно-тренировочные основы формирования физической культуры личности		24	
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала	12	
	Практические занятия: 1. Выполнение ОРУ (общеразвивающие упражнения) и СБУ (специальные беговые упражнения), для развития физических качеств: быстроты, скоростно-силовых, выносливости, координации движений. 2. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника движений рук и ног во время бега. Бег с изменением ритма (интервальный бег), техника прохождения поворотов. 3. Совершенствование техники низкого и высокого старта. Стартовая реакция, стартовое ускорение, финиширование. 4. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания и приземления прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способами «согнувшись» и «прогнувшись». 6. Выполнение контрольных нормативов.	12	2-3
Тема 2.2. Гимнастика (ОРУ, ОФП)	Содержание учебного материала:	12	
	Практические занятия: 1. ОРУ на развитие 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. ОРУ для укрепления мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений в парах на гимнастических ковриках. 3. ОРУ на укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Выполнение упражнений в парах, с отягощением. 4. Силовые упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, брусья). 5. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств и координации. Челночный бег. Выполнение передвижений с изменением направления и скорости. Подвижные игры разной интенсивности, эстафеты. 6. Выполнение контрольных нормативов.	12	2-3
Самостоятельная работа		-	
Промежуточная аттестация - другая форма			
	Итого 3 семестр	28	
	4 семестр		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала:	8	
	Практические занятия: 1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп, выполнение специальных упражнений и их сочетаний с эспандерами,	8	2-3

	амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. 2. Упражнения на блочных тренажёрах. Упражнения с собственным весом. 3. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.		
Тема 2.4. Баскетбол.	Содержание учебного материала:	14	
	Практические занятия: 1. Выполнение упражнений 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. Выполнение упражнений 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. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. 4. Выполнение упражнений для овладения техникой бросков мяча в корзину с места и в движении. Выполнение бросков в корзину после индивидуальных действий и после приема передачи. 5. Броски в кольцо с линии штрафного броска и в движении из-под кольца. Учебная двусторонняя игра.	14	
Тема 2.5. Волейбол.	Содержание учебного материала:	14	
	Практические занятия 1. Выполнение упражнений для овладения техникой индивидуальных действий: стойки, перемещения, падения перекатом в сторону, на бедро, на спину, нырком вперед. Выполнение упражнений для овладения техникой передач двумя руками сверху и снизу. Выполнение передач на месте и в движении. 2. Техника выполнения передач сверху и снизу (индивидуальные упражнения и в парах). 3. Выполнение упражнений для овладения техникой подач. Подачи снизу и сверху, выполнение подач по зонам. Выполнение упражнений для овладения техникой приема мяча двумя и одной рукой. Доводка мяча. 4. Техника выполнения подач по зонам, прием и доводка мяча. Учебная двусторонняя игра.	14	
Самостоятельная работа		-	
Промежуточная аттестация – зачет с оценкой			
Итого 4 семестр		36	
Всего		64	

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, брусья, 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, брусья уличные, 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. 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.

2. 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

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).

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 и зачета с оценкой.

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.	Текущий контроль - Практические занятия, метод контрольных упражнений, контрольных нормативов. Промежуточная аттестация – другая форма, зачет с оценкой.
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Текущий контроль - Тестирование Промежуточная аттестация – другая форма, зачет с оценкой.