

Департамент образования Вологодской области  
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Вологодской области  
«Череповецкий технологический колледж»

Принято  
На заседании методической комиссии  
политехнического профиля  
протокол № 1 от «26» 09 20 16г.  
Председатель МК Т.Н. Прокопьева  
/Прокопьева Т.Н./

Утверждаю  
Директор БПОУ ВО «Череповецкий  
технологический колледж»  
Осипов Л.А.  
«30» 09 20 16г.



ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная профессиональная образовательная программа –  
программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
по профессии среднего профессионального образования

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

Череповец,  
2016

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Организация-разработчик:

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Череповецкий технологический колледж»

Разработчик:

Пригородов Сергей Евгеньевич, руководитель физического воспитания колледжа

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                         | стр.<br>4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 6         |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ           | 9         |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10        |

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Программа разработана с учетом профессионального стандарта Сварщик, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 ноября 2013г. №701н, интересов работодателей в части освоения дополнительных видов профессиональной деятельности, обусловленных требованиями к компетенции WSR Сварочные технологии, и является составной частью данной ПООП.

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

Программа относится к профессиональному циклу дисциплин и нацелена на обеспечение у обучающихся необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, совершенствования психофизических способностей, всестороннего развития личности, умения использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, жизненных и профессиональных целей.

### **1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**Цель** преподавания дисциплины «Физическая культура» - сформировать у обучающихся теоретические знания в области физической культуры, практические навыки в использовании физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Дисциплина направлена на формирование и освоение общих компетенций, включающих в себя способность:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
- ОК 2. Организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых 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 коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 63 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 42 часа.  
самостоятельной работы обучающегося 21 час.

## 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>63</b>                 |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                    | <b>42</b>                 |
| в том числе:                                                                               |                           |
| практические занятия                                                                       | 38                        |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                                         | <b>21</b>                 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета 5 семестр,<br>дифференцированного зачёта 6 семестр | <b>4</b>                  |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                         | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся)                                                                                                                                                                       |                                                                       | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1 Практическая часть</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       | <b>42</b>   |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Лёгкая атлетика</b>                | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       | <b>10</b>   |                  |
|                                                     | 1.                                                                                                                                                                                                                                                                           | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. ( Т )100 м. ( Т )       | 2           | 2                |
|                                                     | 2.                                                                                                                                                                                                                                                                           | Прыжки в длину с места.( Т )                                          | 1           | 2                |
|                                                     | 3.                                                                                                                                                                                                                                                                           | Техника метания гранаты.                                              | 3           | 2                |
|                                                     | 4.                                                                                                                                                                                                                                                                           | Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м ( Т ) Бег 3000 м. ( Т ) | 2           | 2                |
|                                                     | 5.                                                                                                                                                                                                                                                                           | Развитие общей выносливости в беге.                                   | 2           | 3                |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа студентов</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       | <b>6</b>    |                  |
|                                                     | Развитие общей выносливости в беге.                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       | 6           |                  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Спортивные игры<br/>Баскетбол.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       | <b>10</b>   |                  |
|                                                     | Технические приемы игры: <ul style="list-style-type: none"> <li>• перемещения . игрока</li> <li>• передачи мяча на месте и в движении</li> <li>• бросок в движении , штрафной бросок, броски с места</li> <li>• ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления</li> </ul> |                                                                       | 6           | 2                |
|                                                     | Тактические действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуальные,</li> <li>• групповые</li> <li>• командные</li> </ul>                                                                                                                     |                                                                       | 4           | 2                |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа студентов</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       | <b>6</b>    |                  |
|                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                                                            | Развитие быстроты                                                     | 2           |                  |
|                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                            | Развитие координации                                                  | 2           |                  |
|                                                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                            | Развитие скоростно-силовых качеств                                    | 2           |                  |
|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                       |             |                  |
| <b>Тема 1.3.<br/>Гимнастика</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       | <b>4</b>    |                  |
|                                                     | 1.Перекладина: подъём переворотом ,выход силой , подтягивание.                                                                                                                                                                                                               |                                                                       | 2           | 2                |
|                                                     | 2.Параллельные брусья: удержание угла, сгибание и разгибание рук, размахивание в упоре на предплечьях -выход на прямые руки -стойка на плечах                                                                                                                                |                                                                       | 2           | 2                |
|                                                     | <b>Самостоятельная работа студентов</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                       | <b>4</b>    |                  |
|                                                     | 1                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подтягивание.                                                         | 2           |                  |

|                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                   |           |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                     | 2                                                                                                                                  | Удержание угла                                                                                    | 1         |   |
|                                                                                     | 3                                                                                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа                                                            | 2         |   |
| <b>Тема 1.4.ППФП<br/>(Профессионально<br/>прикладная физическая<br/>подготовка)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                               |                                                                                                   | <b>4</b>  |   |
|                                                                                     | 1                                                                                                                                  | Атлетическая гимнастика. Силовой тренинг с использованием свободных весов и тренажерных устройств | 2         | 2 |
|                                                                                     | 2                                                                                                                                  | Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка и рывка гири. Силовое двоеборье                   | 2         | 2 |
|                                                                                     | <b>Самостоятельная работа студентов</b>                                                                                            |                                                                                                   | <b>5</b>  |   |
|                                                                                     | 1 . Коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей с помощью средств ППФП                               |                                                                                                   | 2         |   |
|                                                                                     | 2. Атлетическая гимнастика. Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц |                                                                                                   | 3         |   |
|                                                                                     | <b>Зачёт</b>                                                                                                                       |                                                                                                   | <b>2</b>  |   |
| <b>Тема 1.5.<br/>Лыжная подготовка.</b>                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                               |                                                                                                   | <b>10</b> |   |
|                                                                                     | 1.                                                                                                                                 | Техника лыжных ходов.                                                                             | 4         | 2 |
|                                                                                     | 2.                                                                                                                                 | Торможение «плугом», «упором»                                                                     | 4         | 2 |
|                                                                                     | 4.                                                                                                                                 | Развитие общей выносливости.                                                                      | 1         | 2 |
|                                                                                     | 5.                                                                                                                                 | Бег на лыжах 5 км (Т )                                                                            | 1         | 3 |
|                                                                                     | <b>Дифференцированный зачёт</b>                                                                                                    |                                                                                                   | <b>2</b>  |   |
|                                                                                     | <b>Всего:</b>                                                                                                                      |                                                                                                   | <b>63</b> |   |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного стадиона, гимнастического и тренажерного зала, большого игрового зала.

##### **Оборудование и инвентарь спортивных залов:**

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### **Открытый стадион:**

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### **Основные источники:**

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов. Ростов-на-Дону: «Феникс», 2010.
2. Билаев А.А. Физическая культура -: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия» 2010.
3. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010

4. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений Н.В. Решетников, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев 10-е изд. стер. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.

#### **Дополнительная литература:**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
4. Гришина Ю И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
5. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы / авт.-сост. И. Н. Марченко, В. К. Шлыков. — Изд. 2-е. — Волгоград: Учитель, 2013. - 108 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

- <http://zdd.1september.ru/> -газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
- [www. goup32441. narod. ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств. Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта и дифференцированного зачета, который предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>                                                                                                                                       | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul>          | <p>Самостоятельное ведение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>                                           |
| <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul> | <p>Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> |