

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СПО, с учетом получаемой профессии.

## **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура» относится к социально-гуманитарному циклу профессиональной подготовки.

## **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Учебная деятельность (всего)	52
Учебные занятия обучающегося (всего), в том числе	52
практические занятия	48
консультации	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>48</b>
<b>Тема 1</b> <b>Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала	<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу.	2
	Бег на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег.	2
	Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	2
	Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность	2
<b>Тема2</b> <b>Баскетбол</b>	Прыжки в длину. Сдача контрольных нормативов	2
	Содержание учебного материала	<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2
	Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2
	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2
	Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	2
	Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Сдача контрольных нормативов	2
<b>Тема 3</b> <b>Волейбол</b>	Содержание учебного материала	<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2
	Приём мяча. Передачи мяча.	2
	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2
	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	2
	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов.	2

<b>Тема 4 ППФП</b>	Содержание учебного материала	<b>10</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Развитие статической выносливости	2
	Упражнения для развития точности движений и дифференцировки мышечных усилий	2
	Формирования правильной осанки	2
	Развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах	2
	Упражнения для развития дыхательного аппарата	2
<b>Тема 5 Плавание</b>	Содержание учебного материала	<b>8</b>
	<b>Практические занятия</b>	
	Техника плавания «Кроль на груди»	2
	Техника плавания «Кроль на спине»	2
	Техника плавания «Брасс»	2
	Обучение техники ныряния	2
	Консультации	4
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		
<b>Всего:</b>		<b>52</b>

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Требования к реализации дисциплины:

– спортивный зал.

Оснащенность спортивного зала (оборудование): спортивное оборудование - баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

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

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы:

- Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=418066>
- Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978-5-361-00782-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/106205>
- Андреев, В. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» в условиях общеобразовательной организации : учебное пособие / В. В. Андреев, А. И. Морозов, А. В. Фоминых. – Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. – 101 с. – ISBN 978-5-98452-193-2. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/97117>
- Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. – Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 105 с. – ISBN 978-5-4497-0065-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/84086>
- Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол : учебное пособие / А. П. Зайцев. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет,

2022. – 130 с. – ISBN 978-5-7782-4673-7. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/126641>

- Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/100141>
- Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. – Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2022. – 240 с. – ISBN 978-985-895-062-0. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/134081>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROОбразование.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

##### **Формы и виды текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль при котором ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки. Результаты такого контроля складываются из результатов работы студентов на занятиях, в том числе практических и теоретических.

Некоторые формы текущего контроля, выполнение физических упражнений, тестирование, опрос, собеседование, наблюдение и другие, которые предусмотрены образовательной программой.

Текущий контроль в форме защиты реферата по заданной теме, по разделу: теоретическая подготовка.

- а. приемы в баскетболе, техника игры и правила соревнований.
- б. приемы в волейболе техника игры и правила соревнований.
- в. стили плавания: техника всех спортивных видов, способов и их техника.
- г. основные виды гимнастических упражнений и их особенности.
- д. легкая атлетика - королева спорта.
- е. лыжный гонки, зимние виды спорта.

Текущий контроль в форме тестовых заданий включает вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
  - б. Гимнастика.
  - в. Баскетбол.
  - г. Плавание
  - е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечениях.
  - д. Физическая культура
  - ж. Лыжная подготовка
  - и. Волейбол.
  - к. ГТО
- Критерии оценивания тестовых заданий:

90 - 100% – оценка «отлично»;  
 80 – 89 % – оценка «хорошо»;  
 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;  
 менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

### Методы (формы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий.
- работа студентов на занятиях, в том числе практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений.
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Результаты (освоенные общие и профессиональные компетенции)	Знания, умения	Основные показатели оценки результата (критерии оценивания)	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной</p>	<p><b>Умения:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной</p>	<p>Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.3. )</p>	<p>Самоорганизация физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>



деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии		
	<b>Знания:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения		
			Демонстрация знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни.

### Перечень вопросов, тем, образцы заданий к дифференцированному зачету

Таблица 4.3. Перечень нормативов и критерии оценки

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.)	14.0	14.4	15.0	16.2	17.0	18.0
	Бег 60 м. (сек.)	8.0	8.7	9.0	10.2	11.6	12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки ) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.

	юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)						
<b>Баскетбол</b>							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80- 75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-
<b>Волейбол</b>							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м.  кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1	10-9	7-8	6	7	6	5

	кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах						
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
<b>Атлетическая гимнастика</b>							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3x10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

<b>Лыжная подготовка</b>							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3

1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки 3 км.-юноши в мин.	-	-	-	12.00	12.45	13.30
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					
5	Проныривание под водой (м)	20	15	10	15	10	5

### Критерии оценивания ответов на вопросы (задания) к дифференцированному зачету

#### Критерии оценки качества выполнения задания:

Оценка «отлично» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «хорошо» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

Оценка «удовлетворительно» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги

задания.

Оценка «неудовлетворительно» - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «отлично» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

Оценка «отлично» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «хорошо» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «неудовлетворительно» - выставляется за непонимание материала программы.

### **Оценивание уровня физической подготовленности.**

Проводится по двум показателям:

- 1) исходный уровень развития физических качеств студента;
- 2) реальные сдвиги студента в показателях физической подготовленности за определённый период.

Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности.

Оценке «хорошо» - средний уровень.

Оценке «удовлетворительно» - низкий уровень.

### **Критерии оценки творческой работы.**

Творческая работа оценивается по следующим критериям:

- умение видеть проблему, разбираться в её сути;
- научной эрудиции (в первую очередь, важна степень знакомства с литературой по выбранной теме);
- умению критически оценивать используемый материал;
- свободе и логичности изложения;
- соответствию требованиям к внешнему оформлению.

В соответствии с этими критериями возможны следующие варианты оценок:

«отлично» - все требования выполнены;

«хорошо» - требования выполнены, но допущены незначительные ошибки, существуют пробелы или недостаточна самостоятельность в раскрытии темы;

«удовлетворительно» - допущены серьёзные ошибки, нарушена последовательность в изложении, есть серьёзные пробелы, хотя продемонстрировано знакомство с литературой по теме в рамках необходимого минимума, основные моменты темы раскрыты (хотя самостоятельность в их оценке мала);

«неудовлетворительно» - тема не раскрыта.

### **Оценка решения тестовых задач, выполнения теста**

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопрос выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

При 70% и более правильных ответов контрольное задание считается выполненным, при этом в ведомость (оценочный/аттестационный лист) выставляется положительная оценка (1).

В случае менее 70% правильных ответов контрольное задание считается не выполненным.

Процент результативности (правильных ответов)

Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений:

90 ÷ 100 - отлично

80 ÷ 89 - хорошо

79 ÷ 70 - удовлетворительно

менее 70 - неудовлетворительно