

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский монтажный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии

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

Форма обучения: очная

Год набора – 2026

Коновалова
Светлана
Николаевна

Подписано
цифровой подписью:
Коновалова Светлана
Николаевна
Дата: 2026.09.09
15:36:10 +03'00'

Красноярск 2026

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебной работе

_____ С.Н. Коновалова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО), федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15.11.2023 г. № 863, федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее ФОП СОО).

Разработчик рабочей программы:

_____ Ахметгараев Р.А., руководитель физического воспитания КГБПОУ
«Красноярский монтажный колледж»

Рабочая программа одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии (ПЦК)
«Физической культуры и ОБЖ»

« _____ » _____ 20 ____ г.

Протокол № _____

Председатель ПЦК _____

П.В. Дианов

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы	
дисциплины	3
2. Структура и содержание	
дисциплины	4
3. Условия реализации рабочей программы	
дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения	
дисциплины	11

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), ФГОС СОО, ФОП СОО и с учетом соответствующих примерных рабочих программ общеобразовательных дисциплин.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательная подготовка, базовый уровень подготовки. Программа реализуется в 1,2 семестрах на 1 курсе.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Целью дисциплины является: обучению знаний, умений и навыков, направленных на формирования здорового образа жизни, поддержания и повышения физических и психологических качеств обучающегося, овладение им личностных, метапредметных результатов и общих (ОК) компетенций.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; -готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности	- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений,	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью	Подготовка и служба ВС России - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

применять стандарты антикоррупционного поведения.		- применять теоретические и практические знания, умения и навыки в спортивно-массовой работе на предприятии - пропагандировать и вести здоровый образ жизни
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	-В части физического воспитания: сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью	- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ПК 1.1. Проверять техническое состояние и работоспособность оборудования для добычи углеводородного сырья.	В области профессионализма готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям.	- Осуществлять руководство другими работниками в рамках подразделения при выполнении работ по обеспечению технологического процесса.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	82
в т. ч.:	
1. Основное содержание	82
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	70
самостоятельная работа	

2. Профессионально ориентированное содержание (в форме практической подготовки)	12
в т. ч.:	
практические занятия	12
Промежуточная аттестация в 1 и 2 семестрах проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа/проект	Объем, ак.ч. /в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Физическая подготовка		70	
	1 курс 1 семестр	40/40	
Тема 1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала (в форме практической подготовки) *		18/18
	1	Практическое занятие № 1 Легкая атлетика. Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 60 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс), техника безопасности на занятиях по л/а.	2
	2	Практическое занятие № 2 Обучение и повторение прыжка в длину с места, низкого старта, бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	2
	3	Практическое занятие № 3 Обучение и повторение метания малого мяча, высокого и низкого старта, бег 100 метров, подвижная игра «Лапта».	2
	4	Практическое занятие № 4 Сдача контрольного норматива по метанию малого мяча и бега на 100 метров, подвижная игра «Лапта».	2
	5	Практическое занятие № 5 Обучение и повторение бега на среднюю дистанцию с высокого старта эстафетный бег 400м., спортивная игра «Футбол».	2
	6	Практическое занятие № 6 Повторение бега в попеременном темпе 1000 метров, подвижная игра «Лапта».	2
	7	Практическое занятие № 7 Обучение и повторение бега на 2000 метров, подвижная игра «Лапта».	2

	8	Практическое занятие № 8 Обучение и повторение бега на 3000 метров, спортивная игра «Футбол».	2	
	9	Практическое занятие № 9 Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс).	2	
Тема 1.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		22/22	ОК 1,8, ПК 1.1
	10	Практическое занятие № 10 Баскетбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в баскетбол, учебная игра.	2	
	11	Практическое занятие № 11 Техника выполнения ведения, передачи, приема мяча, эстафета с баскетбольными мячами, учебная игра.	2	
	12	Практическое занятие № 12 Техника выполнения ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине. Учебная игра.	2	
	13	Практическое занятие № 13 Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, бросок мяча с дальней дистанции и штрафной линии).	2	
	14	Практическое занятие № 14 Совершенствование броска мяча с линии штрафной и дальней дистанции. Учебная игра.	2	
	15	Практическое занятие № 15 Совершенствование ведения мяча с броском по корзине. Учебная игра.	2	
	16	Практическое занятие № 16 Сдача нормативов по ОФП. Учебная игра по упрощенным правилам, судейство игры.	2	
	17	Практическое занятие № 17 Совершенствование техники игры в защите, учебная игра.	2	
	18	Практическое занятие № 18 Совершенствование техники игры в нападении, учебная игра.	2	
	19	Практическое занятие № 19 Закрепление пройденного материала, эстафеты с баскетбольными, футбольными, волейбольными мячами.	2	
	20	Практическое занятие № 20 Сдача контрольных нормативов (челночный бег, ведение, учебная игра). Дифференцированный зачет.	2	
	1 курс 2 семестр		30/30	
Тема 1.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала		10/10	ОК 6,8, ПК 1.1
	21	Практическое занятие № 21 Настольный теннис, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в настольный теннис.	2	

		Стойка, передвижение теннисиста, подача, подрезка теннисного шарика, атакующий удар, учебная игра.		
	22	Практическое занятие № 22 Совершенствование подачи, атакующего удара, техники игры в защите и нападении, учебная игра.	2	
	23	Практическое занятие № 23 Совершенствование подрезки, подкрутки, атакующего удара, подачи, учебная игра.	2	
	24	Практическое занятие № 24 Повторение пройденного материала, учебная игра, судейство.	2	
	25	Практическое занятие № 25 Сдача контрольных нормативов, учебная игра.	2	
Тема 1.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		8/8	
	26	Практическое занятие № 26 Баскетбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в баскетбол, учебная игра.	2	ОК 1,6, ПК 1.1
	27	Практическое занятие № 27 Совершенствование ведения, передачи, приема мяча, эстафета с баскетбольными мячами, учебная игра.	2	
	28	Практическое занятие № 28 Совершенствование ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине. Совершенствование броска мяча с линии штрафной и дальней дистанции. Учебная игра.	2	
	29	Практическое занятие № 29 Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, бросок мяча с дальней дистанции и штрафной линии). Зачет.	2	
Тема 1.3. Волейбол	Содержание учебного материала		12/12	ОК 1,8, ПК 1.1
	30	Практическое занятие № 30 Волейбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в волейбол, учебная игра.	2	
	31	Практическое занятие № 31 Сдача нормативов прием, передача, подача мяча, учебная игра.	2	
	32	Практическое занятие № 32 Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в защите, учебная игра	2	
	33	Практическое занятие № 33 Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в нападении, учебная игра.	2	
	34	Практическое занятие № 34 Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок, учебная игра, судейство.	2	

	35	Практическое занятие № 35 Эстафеты с волейбольными мячами, подвижные игры, учебная игра. Сдача контрольных нормативов, учебная игра, судейство.	2	
Профессионально ориентированное содержание			12	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка			12/12	ОК 6,8, ПК 1.1
Тема 2.1. Плавание	Содержание учебного материала		12/12	
	36	Практическое занятие № 36 Плавание, совершенствование упражнений для передвижения по воде свободным стилем. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Общий заплыв 100 метров.	2	
	37	Практическое занятие № 37 Подводящие упражнения для совершенствования плавания кролем и брасом, прыжки с тумбы. Общий заплыв на 50 метров	2	
	38	Практическое занятие № 38 Сдача контрольных нормативов, общий заплыв свободным стилем 2×50 метров без учета времени.	2	
	39	Практическое занятие № 39 Подводящие упражнения удержания на воде, общий заплыв на 200 метров.	2	
	40	Практическое занятие № 40 Совершенствование упражнений для удержания на воде, плаванию кролем, брасом на спине.	2	
	41	Практическое занятие № 41 Повторение пройденного материала, удержание на воде, подводящие упражнения для плавание кролем и брасом. Общий заплыв на 50 метров. Дифференцированный зачет.	2	
Промежуточная аттестация в 1 и 2 семестрах проводится в форме дифференцированного зачета.				
Всего:			82	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации всех видов занятий, предусмотренных программой дисциплины, используются следующие специальные помещения: 2 спортивных зала, оснащенные оборудованием:

1. Велотренажёр (1);
2. Доска для пресса (1);
3. Штанга с блинами (3);
4. Гантеля (8);
5. Гиря (6);
6. Дорожка беговая (2);
7. Турник силовой (3);
8. Сетка волейбольная (2);
9. Конь гимнастический (1);
10. Козёл гимнастический (1);
11. Канат (1);
12. Сетка для баскетбольных корзин (4);
13. Волейбольные мячи (15);
14. Баскетбольные мячи (15);
15. Футбольные ворота для мини футбола (2);
16. Футбольные мячи (5);
17. Скамейка гимнастическая (12);
18. Брусья гимнастические (1);
19. Набивные мячи (9);
20. Сектор для прыжков высоту с разбега методом перешагивания (1).

Перечень лицензионного программного обеспечения: компьютерная техника

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и иные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1 Основные источники:

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень: учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с.
2. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : учебник для образовательных организаций, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования / В. И. Лях. – 2-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2025. - 289 с. – (Учебник СПО). - ISBN 978-5-09-124949-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/read?id=462217>. – Режим доступа: по подписке.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>. – Режим доступа: по подписке.

3.2.3 Иные ресурсы:

1. Базовые навыки для игры в настольный теннис
<https://dzen.ru/video/watch/65ae8b79612efc41c875602e>;
2. Способы плавания <https://yandex.ru/video/preview/12673409895946862011>;

3. Обучающие упражнения для игры волейбол
<https://rutube.ru/video/79e65c61fe4a9eb1f6d37c7c169430de/>;
4. Обучение техники для игры в баскетбол
<https://yandex.ru/video/preview/436284217052329235>;
5. Техника игры в мини-футбол <https://yandex.ru/video/preview/2520587489894677947>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Раздел/Тема	Результат обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения. ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Раздел 1. Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.	<i>Текущий контроль:</i> Оценка выполнения практических и теоретических заданий, выполнение индивидуальных заданий. сдача контрольных нормативов. <i>Промежуточная аттестация:</i> зачет, дифференцированный зачет
ПК 1.1. Проверять техническое состояние и работоспособность оборудования для добычи углеводородного сырья.	Раздел 2. Тема 2.1	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование. Визуальный контроль за соблюдением личной гигиены. Годовой мониторинг изменения вредных привычек	<i>Самостоятельные занятия</i> ОФП, проведение и судейство в спортивных играх, ведение личного дневника, занимающегося спортом. <i>Промежуточная аттестация:</i> дифференцированный зачет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский монтажный колледж»

**Фонд оценочных средств текущего контроля и
промежуточной аттестации по дисциплине**

ОУД.05 Физическая культура

для профессии

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

Год набора – 2026

Красноярск 2026

1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

1.1 Область применения фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения дисциплины

Физическая культуры

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип занятия	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Сдача контрольных нормативов Критерий: зачет, не зачет	ПЗ	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий. сдача контрольных нормативов.	Зачет, дифференцирова нный зачет
ОК 06. Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Показатель: результат проведения учебной игры Критерий: зачет, не зачет	ПЗ	Проводить общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий на домашнем стадионе. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий.	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Составление графика тренировки по общей физической подготовки Критерий: зачет, не зачет.	ПЗ	Проведение своего комплекса зарядки в группе Вести портфолио личных достижений обучающегося	

ПК 1.1. Осуществлять организационно производственные работы для подготовки сборки и монтажа промышленного (технологического)обор удования.	Показатель: нормирование физических нагрузок. Критерий: зачет, не зачет..	ПЗ	Самостоятельные занятия профессионально- прикладной физической подготовленности	
--	--	----	--	--

2 Формы аттестации

Методические указания по видам оценочных средств оформляется в виде отдельного документа по дисциплине.

2.1 Текущий контроль

2.1.1 Задание на выполнение развития физических качеств – спортивные игры

Пример:

Учебная игра в волейбол.

Критерии оценки:

Зачтено: правильность выполнения задания.

Не зачтено: ошибки при игре и техники игры волейбол. Неправильные стойки, прыжки, приемы, передачи, подачи мяча, не знания правил.

2.1.2 Задание на выполнение развития физических качеств – индивидуальное выполнение

Пример:

Бег на 100, 1000, 3000 метров.

Критерии оценки:

Зачтено: правильность выполнения беговых упражнений и сдача контрольных нормативов.

Не зачтено: ошибки при беге и беговых упражнений. Переход на шаг, не правильное ведение бега, не сдача нормативных данных.

2.2 Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации: (зачет, дифференцированный зачет)

2.2.1 Сдача нормативов на зачете в 1,2 семестрах по видам физической подготовки:

1. Бег на ближние, средние и дальние дистанции
2. Прием, передача, подача мяча в волейболе
3. Прием, ведения, передача, бросок мяча в баскетболе
4. Общий заплыв на 50 метров
5. Прыжок в длину с места
6. Подтягивание на высокой перекладине, отжимание от пола, базовые приседания
7. Бег на лыжах
8. Учебные игр

Критерии оценивания:

Пример:

Тестовые задания:

Зачтено: бег 100 метров: от 13,3 сек. до 14,4 сек. секунд, бег на дальние дистанции 3000 метров от 12 мин.10 сек. до 14 мин.

Не зачтено бег 100 метров результат выше 14.80 секунд, бег на дальние дистанции 3000 метров результат выше 14минут.

2.2.2. Сдача нормативов на дифференцированном зачете во в 1-2 семестрах:

1. Бег 60 метров
2. Бег 3000 метров
3. Прыжок в длину с места
4. Подтягивание на высокой перекладине
5. Наклон вперед из положения стоя

Критерии оценивания:

Тестовые задания:

Оценка «отлично»: Бег 100 метров: 13,3 секунд, «хорошо» 13,6 сек., «удовлетворительно» 14 сек., «неудовлетворительно» менее 14,4 сек.

Оценка «отлично»: Бег 3000 метров: 12 мин. 10 секунд, «хорошо» 12 минут 50 сек., «удовлетворительно» 13 минут. 30 сек., «неудовлетворительно» менее 14 минут.

Оценка «отлично»: Прыжок в длину с места: 2м.42см, «хорошо» 2м, 35 см. «удовлетворительно» 2м, 30 см. «неудовлетворительно» менее 2м. 10 см.

Оценка «отлично»: Подтягивание на высокой перекладине: 14 раз, «хорошо» 12 раз, «удовлетворительно» 8 раз, «неудовлетворительно» менее 6 раз.

Оценка «отлично»: Наклон вперед: 14 см, «хорошо» 10 см. «удовлетворительно» 5 см. «неудовлетворительно» менее 5 см.