

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

**краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Красноярский монтажный колледж»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для профессии

15.01.05 СВАРЩИК (РУЧНОЙ) И ЧАСТИЧНО МЕХАНИЗИРОВАННОЙ СВАРКИ (НАПЛАВКИ)

Форма обучения: очная

Год набора – 2026

Коновалов
а Светлана
Николаевн
а

Подписано цифровой
подписью:
Коновалова Светлана
Николаевна
Дата: 2026.09.09
16:01:25 +03'00'

Красноярск 2026

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебной работе

_____ С.Н. Коновалова

Рабочая программа 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 образования и науки 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 _____

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	6
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 дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, разработанной в соответствии ФГОС СПО по специальности 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.

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	- 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

отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.		работоспособности. - 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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	78
в т. ч.:	
1. Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	58
самостоятельная работа	4
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 3 семестре и дифференцированного зачета во 4 семестре	

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
	2 курс 3 семестр			
Раздел 1 Основы физической культуры			2	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке и социо-культурное развитие личности	Содержание учебного материала (в форме теоретической подготовки)		2/0	ОК 1,6,8,
	1	Теоретическое занятие № 1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
Раздел 2 Физическая подготовка			72	
Тема 2.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала (в форме практической подготовки)		18/0	
	2	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	
	3	Практическое занятие № 2 Обучение и повторение прыжка в длину с места, низкого старта, бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Футбол».	2	
	4	Практическое занятие № 3 Обучение и повторение метания малого мяча, высокого и низкого старта, бег 100 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	5	Практическое занятие № 4 Сдача контрольного норматива по метанию малого мяча и бега на 100 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	6	Практическое занятие № 5 Обучение и повторение бега на	2	

		среднюю дистанцию с высокого старта эстафетный бег 400м., спортивная игра «Футбол».		
	7	Практическое занятие № 6 Повторение бега в попеременном темпе 1000 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	8	Практическое занятие № 7 Обучение и повторение бега на 2000 метров, подвижная игра «Лапта».	2	
	9	Практическое занятие № 8 Обучение и повторение бега на 3000 метров, спортивная игра «Футбол».	2	
	10	Практическое занятие № 9 Контрольный срез знаний по физической подготовленности (бег 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивание, пресс).	2	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		13/0	ОК 1,6,8,
	11	Практическое занятие № 10 Баскетбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в баскетбол, учебная игра.	2	
	12	Практическое занятие № 11 Техника выполнения ведения, передачи, приема мяча, эстафета с баскетбольными мячами, учебная игра.	2	
	13	Практическое занятие № 12 Техника выполнения ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине. Совершенствование броска мяча с линии штрафной и дальней дистанции. Учебная игра.	2	
	14	Практическое занятие № 13 Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, бросок мяча с дальней дистанции и штрафной линии).	2	
	15	Практическое занятие № 14 Техника игры в защите (зонная защита). Учебная игра.	2	
	16	Практическое занятие № 15 Техники игры в защите и нападении (персональная игра). Учебная игра.	2	
	17	Практическое занятие № 16 Сдача контрольных нормативов (челночный бег, ведение, учебная игра). Зачет	1	
	2 курс 4 семестр			
Тема 2.3. Настольный теннис	Содержание учебного материала		10/0	ОК 1,6,8,
	18	Практическое занятие № 17 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.		
	19	Практическое занятие № 18 Совершенствование подачи, атакующего удара, техники игры в защите и нападении, учебная игра.	2	
	20	Практическое занятие № 19 Совершенствование подрезки, подкрутки, атакующего удара, подачи, учебная игра.	2	
	21	Практическое занятие № 20 Повторение пройденного материала, учебная игра, судейство.	2	
	22	Практическое занятие № 21 Сдача контрольных нормативов, учебная игра.	2	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала		8/0	
	23	Практическое занятие № 22 Баскетбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в баскетбол, учебная игра.	2	ОК 1,6,8,
	24	Практическое занятие № 23 Совершенствование ведения, передачи, приема мяча, эстафета с баскетбольными мячами, учебная игра.	2	
	25	Практическое занятие № 24 Совершенствование ведения, броска мяча, ведение мяча с броском по корзине. Совершенствование броска мяча с линии штрафной и дальней дистанции. Учебная игра.	2	
	26	Практическое занятие № 25 Сдача контрольных нормативов (ведение мяча с броском по корзине, бросок мяча с дальней дистанции и штрафной линии). Зачет.	2	
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала		12/0	ОК 1,6,8,
	27	Практическое занятие № 26 Волейбол, правила, история игры, техника безопасности при обучении игре в волейбол, учебная игра.	2	
	28	Практическое занятие № 27 Сдача нормативов прием, передача, подача мяча, учебная игра.	2	
	29	Практическое занятие № 28 Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в защите, учебная игра	2	
	30	Практическое занятие № 29 Совершенствование атакующего удара, блок, техники игры в нападении, учебная игра.	2	
	31	Практическое занятие № 30 Сдача контрольных нормативов подача мяча, атакующий удар, блок, учебная игра, судейство.	2	
	32	Практическое занятие № 31 Эстафеты с волейбольными мячами,	2	

		подвижные игры, учебная игра. Сдача контрольных нормативов, учебная игра, судейство.		
Тема 2.5. Плавание	Содержание учебного материала		9/0	
	33	Практическое занятие № 32 Плавание, совершенствование упражнений для передвижения по воде свободным стилем. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием. Общий заплыв 100 метров.	2	
	34	Практическое занятие № 33 Подводящие упражнения для совершенствования плавания кролем и брасом, прыжки с тумбы. Общий заплыв на 50 метров	2	
	35	Практическое занятие № 34 Сдача контрольных нормативов, общий заплыв свободным стилем 2×50 метров без учета времени.	2	
	36	Практическое занятие № 35 Подводящие упражнения удержания на воде, общий заплыв на 200 метров.	2	
	37	Практическое занятие № 36 Совершенствование упражнений для удержания на воде, плаванию кролем, брасом на спине. Общий заплыв на 50 метров. Дифференцированный зачет.	1	
		Самостоятельная работа: занятия в спортивной секции	4	
Всего:			78	

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. Виленский, М.Я. Физическая культура. : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва : КноРус, 2020. - 214 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07424-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/932719/1>
2. Кузнецов, В.С. Физическая культура. : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/932718/1>
3. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж. : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. - Москва : КноРус, 2019. - 278 с. - (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. - Режим доступа: <https://www.book.ru/view4/930508/1>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 493 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816#page/2>
5. Литвинов, С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 413 с. - (Образовательный процесс). - ISBN 978-5-534-11125-5. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - Режим доступа: <https://biblio->

online.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-444527#page/1

6. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. - М.: Академия, 2012

3.2.2 Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2020

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

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

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

СГ.04 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

2 Формы аттестации

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 проф. 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	

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 3 семестре по видам физической подготовки:

1. Бег на ближние, средние и дальние дистанции
2. Прием, передача, подача мяча в волейболе
3. Прием, ведение, 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 игры

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 14 минут.

2.2.2. Сдача нормативов на дифференцированном зачете во в 4 семестре:

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.