

**Приложение 2.21 к ОП СПО  
по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично  
механизированной сварки (наплавки))**

**УТВЕРЖДЕНО**  
педагогическим советом  
от 10.06.2024 года № 7

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора И.А.Штенгауэр

**РАССМОТРЕНО**  
цикловой методической комиссией  
Протокол от 29.05.2024 г № 10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Составитель: Демин П.А.  
руководитель физического воспитания

Калачинск - 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	36
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	36
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	2
практические занятия	32
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1. Основы здорового образа жизни.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	OK08
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни.	2	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>34</b>	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	OK08
	Практическое занятие 1 Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры	2	
	Практическое занятие 2 Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения.	2	
	Практическое занятие 3 Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м, 100м. Прыжки в длину с разбега.	2	
<b>Тема 3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK 08
	Практическое занятие 4 Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусках (сгибание разгибание в упоре, махи).	2	
	Практическое занятие 5 Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре.	2	
	Практическое занятие 6 Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий.	2	
	Практическое занятие 7 Атлетическая гимнастика. Выполнение зачетных силовых нормативов.	2	
<b>Тема 4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	OK 08

<b>Спортивные игры</b>  <b>Баскетбол</b>	Практическое занятие 8 Правила игры. Техника безопасности игры	2	ОК 08
	Практическое занятие 9.Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты	2	
	Практическое занятие 10 Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
	Практическое занятие 11 Ведение и бросок на время; тактика нападения; тактика защиты; броски по кольцу на время; двусторонняя игра	2	
<b>Тема 5.</b> <b>Спортивные игры</b>  <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
Практическое занятие 12 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2		
Практическое занятие 13 Правила игры. Техника безопасности игры.	2		
Практическое занятие 14. Игра по упрощенным правилам волейбола. Учебная игра.	2		
Практическое занятие 15. Принятие мяча сверху. Принятие мяча снизу.	2		
Практическое занятие 16. Смешанный прием.	2		
	<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<b>2</b>	
		<b>Всего: 36</b>	

### **3. Условия реализации учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи(волейбольные, баскетбольные, футбольные).
2. Скакалка, обруч, гимнастические маты.
3. Шведская лестница, перекладина, теннисный стол, гимнастический канат, скамейки, мостик, конь.
3. Два баскетбольных кольца, волейбольная сетка, ворота мини-футбольные.

Оборудование тренажерного зала:

Станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Оборудование стадиона: футбольные ворота, турник.

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

##### **Основные источники:**

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
5. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/284144>
6. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> .

##### **Дополнительные источники:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [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).
5. Спортивные новости – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
6. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа <https://o-gto.ru/>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Основы здорового образа жизни;	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	<b>Промежуточная аттестация</b> в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: -письменных/ устных ответов, -тестирования
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе	<b>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</b> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств



	<p>специальностей/профессий</p>	<p>физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;  - при тестировании в контрольных точках.  <b>Лёгкая атлетика.</b>  Экспертная оценка:  - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);  - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  <b>Спортивные игры.</b>  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),  - технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  - выполнения студентом функций судьи,  - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  <b>Общая физическая</b></p>
--	---------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p><b>ПОДГОТОВКА</b></p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;</li><li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;</li><li>-техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;</li><li>-самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</li></ul>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------