

Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Самарской области  
«Борский государственный техникум»

**«Согласовано»**  
Руководитель МК  
\_\_\_\_\_ Е.В. Волгина  
« » августа 2024 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « » августа 2024 г.

**«Согласовано»**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.М. Ковалева  
« » августа 2024 г.

**Утверждаю**  
Директор  
\_\_\_\_\_ А.А. Беляев  
« » августа 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: **СГ.04 Физическая культура**

для профессии: **15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки)**

(технический профиль)

с. Борское 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ. 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС), по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки), входит в укрупненную группу специальностей 15.00.00 Машиностроение.

Организация-разработчик: ГБПОУ СО «Борский государственный техникум»

Разработчик:

Долгих А.В., преподаватель.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область программы**

Программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» является основной профессиональной образовательной программы, в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки), входит в укрупненную группу специальностей 15.00.00 Машиностроение.

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

Учебная дисциплина является обязательной частью социально - гуманитарного цикла.

## **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 31	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
OK 04 OK 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**

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	40
в т.ч. в форме практической подготовки	36
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	36
<i>Самостоятельная работа</i> <sup>1</sup>	2
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Коды компетенций и личностных результатов , формированию которых способствует элемент программы</b>
1	Введение	Физическая культура и личность профессионала	2	ЛР 9.1, ЛР 31, ОК 04 ОК 08
2	Легкая атлетика	Техника бега на дистанции 60-80 м  Прыжки в длину с разбега  Техника бега на короткие дистанции.  Техника бега с низкого старта.  Прыжки в высоту	28	ЛР 9.1, ЛР 31, ОК 04 ОК 08
3	Волейбол	Обучение верхней передачи мяча.  Обучение верхней прямой передачи мяча  Обучение технике прямой подачи мяча	8	ЛР 9.1, ЛР 31, ОК 04 ОК 08
4	Самостоятельная работа	Дыхательная гимнастика.	2	ЛР 9.1, ЛР 31, ОК 04 ОК 08

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал,  
оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например,

степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке. лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.); техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями:

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 60 с. - ISBN 978-5-8114-7201-7.
  
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 40 с. - ISBN 978-5-8114-6670-2.
  
3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3.
  
4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 44 с. - ISBN 978-5-8114-7549-0.
  
5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 68 с. - ISBN 978-5-8114-7558-2.
  
6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 38 с. - ISBN 978-5-8114-7548-3.

#### **Электронные издания**

1. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. А. Садовникова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 60 с. - ISBN 978-5-8114-7201-7. - Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>
  
2. Орлова, Л. Т. Настольный теннис : учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 40 с. - ISBN 978-5-8114-6670-2. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL:

<https://e.lanbook.com/book/151215>

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 56 с. - ISBN 978-5-8114-5849-3. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://elanbook.com/book/156624>

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 44 с. - ISBN 978-5-8114-7549-0. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL:

<https://elanbook.com/book/174986>

5. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 68 с. - ISBN 978-58114-7558-2. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://elanbook.com/book/174984>

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 38 с. - ISBN 978-5-8114-7548-3. - Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL:

<https://elanbook.com/book/174985>

7. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - 2-е изд. - Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. - Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. - URL: <https://profspo.ru/books/77006>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения:		
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	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04 Физическая культура.**

**Профессия:** 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки).

**Нормативный срок освоения ООП** 1 год 10 месяцев

**Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения предмета:**

-В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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 обучающийся должен знать:

-Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-Основы здорового образа жизни;

-Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

-Средства профилактики перенапряжения

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Код	Наименование личностных результатов
ЛР 9.1	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
ЛР 31	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины должен:

Код ОК	Уметь	Знать
OK 04 OK 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

**Наименование разделов и тем предмета:  
СГ.04 Физическая культура**

**Тема 1 Ведение**

**Тема 2 Легкая атлетика**

**Тема 3 Волейбол**

**Тема 3 Самостоятельная работа**

**Программой учебной дисциплины предусмотрены виды учебной работы:**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	40
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	38
<b>в том числе:</b>	
Теоретические занятия	2
практические занятия	36
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

Программа дисциплины относится к общему социально-гуманитарному циклу. Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии ППКРС: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки(наплавки).

**Методическое и информационное обеспечение дисциплины**

- 1.Рабочая программа по дисциплине
- 2.Календарно-тематическое планирование дисциплины
3. КОС по дисциплине
- 4.Материалы текущего и рубежного контроля