

Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Республики Хакасия  
Техникум коммунального хозяйства и сервиса

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. «Физическая культура**

основной образовательной программы

**15.02.19 Сварочное производство**

**2024 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.ХХ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 15.02.19 Сварочное производство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>66</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>-</b>
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	-
<i>Самостоятельная работа *</i>	58
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>**</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч <sup>2</sup>	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>	
Тема 1.1.  Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
Тема 1.2.  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	

спортом		2	
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Практическое занятие.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Техника эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	Особенности подготовки студентов к сдаче контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок		

	в длину с места, с разбега способом «согнуд ноги», бег на выносливость		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 3.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Выполнение перемещения по зонам площадки, составление тестов по ОФП	4	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Составление комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Составление упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
Верхняя прямая подача. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Стойки волейболиста, верхняя подача, нападающий удар	2	
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
Тактика игры в защите и нападении	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Тактика игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
Основы методики судейства	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Судейство в волейболе	2	
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>В том числе практических занятий</b>	-	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Выполнение передачи мяча в парах. Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
<b>Раздел 4. Подготовка к выполнению комплекса ГТО</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1.</b> ОФП1	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
<b>Тема 4.2.</b> Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	2	
<b>Тема 4.3.</b> ОФП2	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>11</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Строевые приёмы	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Строевые приёмы	1	
<b>Тема 5.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Техника акробатических упражнений	2	

<b>Тема 5.3.</b> Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности.	2	
<b>Тема 5.3</b> Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	
<b>Тема 5.4.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ	4	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
<b>Раздел 6. Бадминтон</b>		7	
<b>Тема.6.1.</b>  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	1	
<b>Тема 6.2.</b>  Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	1	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Техника подач в бадминтоне	1	
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	



Нападающий удар	<b>В том числе практических занятий</b>	-	ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся* Атакующий удар, нападающий удар «смэш»	1	
<b>Тема 6.4.</b> Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Игра по упрощённым правилам.	1	
	Контроль техники подачи, ударов справа, слева	1	
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры	1	
	Судейство соревнований по бадминтону	1	
<b>Раздел 7. Настольный теннис</b>		<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема 7.1.</b> Настольный теннис	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b> Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра.		
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>4</b>	ОК 04 ОК 08
<b>Тема.8</b> Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	10	

	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>В том числе самостоятельных практических занятий</b>	4	
	Профессионально значимые двигательные действия для различных групп труда.	1	
	Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	Составление комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	1	
	Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>**</b>	
<b>Всего:</b>		<b>66</b>	

\* Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. Если учебным планом предусмотрена самостоятельная работа по данной учебной дисциплине, должна быть указана её примерная тематика, объем нагрузки и результаты, на освоение которых она ориентирована (ПК и ОК), в том числе тематика творческих работ (рефератов, проектов).

\*\* Выделяется образовательной организацией самостоятельно. Форма проведения промежуточной аттестации определяется рабочим учебным планом по профессии и должна предусматривать не менее 1-2 часов на зачет и не менее 6 часов на экзамен

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### 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.

##### 3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### 3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.

— 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный  
// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u>                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов                      Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u>                      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/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>