

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И.Сюзева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для профессии

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

г. Добрянка, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Организация-разработчик: ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

Разработчик: Панчихин Максимилиан Александрович, преподаватель ГБПОУ «Добрянский гуманитарно-технологический техникум им. П.И. Сюзева»

Согласовано методическим советом техникума

Протокол № 5 от «21» марта 2024 г.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программой по специальности СПО 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))».

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, 04, 08.

1.3 Количество часов на освоение рабочей программы общеобразовательной дисциплины:

Объём ОП – 40 часов, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов

Код компетенции	Наименование компетенции		
		Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средства профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии 	<ul style="list-style-type: none"> - современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - организовывать работу коллектива и команды 	<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого	<ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - правил и способов планирования системы индивидуальных занятий

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины всего,	40
в т. ч.:	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	36
- теория	14
- практика	18
Самостоятельная работа обучающегося	4
Дифференцированный зачет	2+2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
РАЗДЕЛ 1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Содержание учебного материала	2	ОК 01, 08
	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Основные принципы построения самостоятельных занятий. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля	2	
РАЗДЕЛ 2	ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	-	ОК 01, 04, 08
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	12	ОК 01, 04, 08
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции на стадионе. Кроссовая подготовка	2	
	Практическое занятие 1 Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта.	2	

	Специальные беговые упражнения		
	Практическое занятие 2 Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие 3 Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	
	Практическая работа 4 Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание, приземление). Подводящие упражнения для прыжков. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх	2	
	Практическая работа 5 Обучение кроссу: особенности, техника. Отработка техники группового старта. Пробег дистанции 1000/3000м без учета времени. Контрольный норматив)	2	
Тема 2.2. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала	6	ОК 01, 04, 08
	Перемещения по площадке. Передачи мяча: Ведение мяча. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра	2	
	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЁТУ	2	
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ	2	
	Практическое занятие 6 Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча. Обучение технике броска мяча в корзину	1	
	Практическое занятие 7 Обучение приемам техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебно-тренировочная игра по правилам	1	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	4	ОК 01, 04, 08
	Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение общеразвивающих упражнения упражнений	2	
	Практическое занятие 8 Техника безопасности на занятии по гимнастике. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
	Практическое занятие 9 Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов. Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: мячом, скакалкой, обручем	1	
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	4	ОК 01, 04, 08
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	2	

(волейбол)	верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Учебно-тренировочная игра		
	Практическое занятие 10 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучениетехническим и тактическим действиям. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	1	
	Практическое занятие 11 Обучение блокированию. Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону,нападающий удар, блокирование игрока с мячом), Двусторонняя учебно-тренировочная игра	1	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	4	ОК 01, 04, 08
	Ходьба на лыжах: повороты на месте; имитационные упражнения. Передвижения на лыжахСкользкий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; повороты в движении. Прохождение дистанций	1	
	Практическое занятие 12 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение технике скользящего шага.Обучение технике попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие 13 Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождениедистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов с изменением темпа	2	
Тема 2.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	3	ОК 01, 08
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Комплекс упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	Практическое занятие 14 Выполнение комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	2	
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЁТУ		2	
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ		2	
ВСЕГО:		40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивный зал и открытый стадион, которые оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи,

Открытый стадион:

- турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, колодки стартовые, палочки эстафетные, гранаты учебные, секундомеры.

В зависимости от возможностей материально-технической базы Техникума и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий используются:

- технические средства обучения:

 - аудиовизуальные средства;

 - компьютерные средства; экран

 - проекционный.

- комплекты учебно-наглядных пособий (учебных таблиц, схем, плакатов, нормативов и др.).

- комплект технической документации, в том числе паспорта на средства обучения, инструкции по их использованию и технике безопасности.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Виленский М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

2. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>

3. Тиханова Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>

4. Федонов Р. А., Физическая культура: учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>

5. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — М.: Издательский центр «Академия», 2017г.

6. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.

Погадаев. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2024. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790>

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.

4. 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. — URL: <https://book.ru/book/930508>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины и компетенций осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
ЗНАТЬ:		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни;	- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия	ПР №1-14
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	образ жизни; знает условия деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	ПР №1-14
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; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	- 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; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	ПР №1-14
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		