

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский химико-технологический техникум»
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании предметной (цикловой)
комиссии Машиностроения и технология наземного
транспорта

Протокол № 4 от 09 февраля 2024 года


Заместитель директора по УВиМР
2 О.В. Князева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности

15.02.19 «Сварочное производство»

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 15.02.19 «Сварочное производство», утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации от 30 ноября 2023 года № 907 (зарегистрировано в Минюсте России 29.12.2023 г. № 76769). Укрупненная группа специальностей 15.00.00 Машиностроение.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися основной образовательной программы по специальности 15.02.19 «Сварочное производство» на 1-2 курсах в 1-4 семестрах. Год начала подготовки: 2024 год.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»).

Составитель: Таразова Л.Ш. - преподаватель ГБПОУ «ПХТТ»

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы среднего профессионального образования

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ПХТТ» в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.19 «Сварочное производство».

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы.

1.2. Цель, задачи и планируемые результаты освоения дисциплины

1.2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

Задачи:

- расширить систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;

- способствовать расширению двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта и прикладной физической подготовки;

- способствовать приобретению опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга для достижения жизненных и профессионально

значимых целей; сформировать определенные практические навыки с учетом видов профессиональной деятельности конкретной профессии;

- способствовать формированию мотивации и потребности к занятиям физической культурой;

- овладеть навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися формируются элементы общих/профессиональных компетенций (знания, умения). Планируемые результаты направлены на освоение умений и знаний.

Код компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты (достижения образовательных результатов)	
		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 средствами 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

Код компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты (достижения образовательных результатов)	
		Умения	Знания
	уровня физической подготовленности		физическими упражнениями различной направленности

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,	156
в т. ч.:	
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем	156
- теоретическое обучение (Л)	16
- практические занятия (ПЗ)	124
- консультации	8
- промежуточная аттестация	8
- курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (СРО)	-
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет во 2,4 семестрах зачет в 1,3 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	1 семестр	4	28	
РАЗДЕЛ 1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	4	-	ОК 01, 08
Тема 1.1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала			ОК 01, 08
	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. Здоровый образ жизни	2	-	
	Основные понятия: физическая подготовка и подготовленность, физические способности, физическое развитие, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт. Физическая культура личности человека, физическое совершенство, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование. Самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личная гигиена. Правила поведения на учебных занятиях	2	-	
РАЗДЕЛ 2	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	-	28	ОК 01, 04, 08
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 01, 04, 08
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Техника спортивной ходьбы			
	Практическое занятие 1 Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Специальные беговые упражнения	-	2	
	Практическое занятие 2 Обучение технике низкого старта, старты из различных исходных положений с пробеганием коротких отрезков	-	2	
	Практическая работа 3 Отработка техники бега на короткие дистанции. Пробег дистанции 100м. (контрольный норматив)	-	2	
	Практическое занятие 4 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок)	-	2	
	Практическое занятие 5 Обучение технике высокого старта, старты из различных исходных положений с пробеганием	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	коротких отрезков			
	Практическое занятие 6 Отработка техники бега на средние дистанции. Бег по прямой и виражу. Пробег дистанции 1000/2000м. (контрольный норматив)	-	2	
	Практическое занятие 7 Обучение технике ходьбы: обычным шагом, строевым шагом, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра. Ходьба спортивная	-	2	
Тема 2.2. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала Перемещения по площадке. Передачи мяча: Ведение мяча. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			ОК 01, 04, 08
	Практическое занятие 8 Обучение технике перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьбы, прыжков, остановок, поворотов (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	-	2	
	Практическое занятие 9 Обучение технике передачи мяча (передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной).	-	2	
	Практическое занятие 10 Обучение технике ведения мяча (ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча). Обучение технике штрафных бросков (подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	-	2	
	Практическое занятие 11 Обучение тактике игры в защите и нападении. Техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без)). Учебно-тренировочная игра	-	2	
	Содержание учебного материала Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение атлетических упражнений			
Тема 2.3. Гимнастика	Практическое занятие 12 Освоение техники строевых упражнений (строевые приемы, фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания)	-	2	
	Практическое занятие 13	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	Освоение техники акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат). Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: мячом, скакалкой			
	Практическое занятие 14 Освоение техники упражнений на перекладине, брусках: подъемы, опускания, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение контрольных нормативов	-	2	
	2 семестр	4	38	
РАЗДЕЛ 1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	4	-	ОК 01, 04, 08
Тема 2.4. Комплексное развитие физических качеств	Содержание учебного материала Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Подвижные игры	2	-	ОК 01, 08
	Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами	2	-	
РАЗДЕЛ 2	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	-	38	ОК 01, 04, 08
Тема 2.5. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах Скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Прохождение дистанций			ОК 01, 04, 08
	Практическое занятие 15 Теоретические сведения по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага	-	2	
	Практическое занятие 16 Обучение технике скользящего шага. Техника скользящего шага. Строевые упражнения на лыжах	-	2	
	Практическое занятие 17 Совершенствование техники скользящего шага. Выполнение упражнений для совершенствования техники скользящего шага. Техника попеременного двухшажного хода	-	2	
	Практическое занятие 18	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков. Развитие общей выносливости			
	Практическое занятие 19 Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие силовых качеств. Техника подъемов и спусков	-	2	
	Практическое занятие 20 Обучение технике одновременных ходов. Техника одновременного бесшажного хода и попеременного двухшажного хода. Техника торможений «плугом» и «полуплугом»	-	2	
	Практическое занятие 21 Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанций	-	2	
	Практическое занятие 22 Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанций	-	2	
	Практическое занятие 23 Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов. Прохождение дистанций	-	2	
	Практическое занятие 24 Выполнение норм комплекса ГТО по лыжной подготовке (прохождение дистанции: 3000/5000м.)	-	2	
Тема 2.6. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Индивидуальные действия игрока и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			ОК 01, 04, 08
	Практическое занятие 25 Обучение технике перемещения и стойки игрока (передвижение, ходьба, прыжки, работа рук и ног во время перемещений, остановок, основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево)	-	2	
	Практическое занятие 26 Обучение технике приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками	-	2	
	Практическое занятие 27 Обучение технике нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	ног). Техника верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног)			
	Практическое занятие 28 Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом), Учебно-тренировочная игра	-	2	
	Практическое занятие 29 Отработка тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом). Двусторонняя учебно-тренировочная игра	-	2	
Тема 2.7. Спортивные игры (футбол)	Содержание учебного материала Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, отбор и перехват мяча, вбрасывание мяча, ложные движения (финтов), приемы и тактика игры в нападении и защите, игра вратаря и тактические действия вратаря. Индивидуальные действия игрока и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			ОК 01, 04, 08
	Практическое занятие 30 Обучение технике ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча	-	2	
	Практическое занятие 31 Обучение технике игры вратаря, тактике игры вратаря, различным тактическим действиям. Обучение технике защиты и отработка техники ложных движений (финтов)	-	2	
	Практическое занятие 32 Обучение тактике защиты и нападения. Приемы игры в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	Практическое занятие 33 Выполнение и отработка основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	3 семестр	4	28	
РАЗДЕЛ 1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	4	-	ОК 01, 04, 08
Тема 2.8. Основы здорового образа и стиля жизни	Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания	2	-	ОК 01, 08
	Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни	2	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	человека. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания			
РАЗДЕЛ 2	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	-	28	ОК 01, 04, 08
Тема 2.9. Легкая атлетика	Содержание учебного материала			ОК 01, 04, 08
	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину. Метание предмета на дальность, в цель			
	Практическое занятие 34 Обучение технике выполнения эстафетного бега («коридор» передачи эстафетной палочки. передача эстафетной палочки, финиширование). Бег с передачей эстафеты 4x100м	-	2	
	Практическое занятие 35 Обучение кроссу: особенности, техника. Отработка техники группового старта. Пробег дистанции 1000/3000м без учета времени. Контрольный норматив	-	2	
	Практическое занятие 36 Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание, приземление). Подводящие упражнения для прыжков. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Выполнение контрольного норматива	-	2	
	Практическое занятие 37 Обучение технике метания на дальность (разбег, замах, финальное усилие при метании на дальность) и в цель (стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель). Выполнение контрольного норматива	-	2	
	Практическое занятие 38 Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике	-	2	
Тема 2.10. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание учебного материала			ОК 01, 04, 08
	Судейство. Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			
	Практическое занятие 39 Основы методов судейства и тактики игры. Жестикация судьи. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации	-	2	
	Практическое занятие 40 Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	Практическое занятие 41 Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	Практическое занятие 42 Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра. Выполнение контрольных нормативов	-	2	
Тема 2.11. Гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 01, 04, 08
	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.)			
	Практическое занятие 43 Совершенствование техники гимнастических упражнений с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях). подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.)	-	2	
	Практическое занятие 44 Совершенствование техники гимнастических упражнений с преодолением веса собственного тела (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Выполнение контрольных нормативов	-	2	
Тема 2.12. Спортивные игры (настольный теннис)	Содержание учебного материала			ОК 01, 04, 08
	Техника безопасности игры настольный теннис. Стойка, перемещения, удары по мячу, правила подачи и приема мяча. Индивидуальные действия в игре настольный теннис. Учебно-тренировочная игра			
	Практическое занятие 45 Теоретические сведения игры в настольный теннис. История развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование. Основные правила игры. Хват ракетки и способы перемещения у стола	-	2	
	Практическое занятие 46 Обучение технике перемещений и техника игры в настольный теннис (шаги приставные, шаги выпады). Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	Практическое занятие 47 Обучение технике ударов по мячу (промежуточные удары - толчок, срезка (подрезка), накат, удары по мячу правой, левой стороной ракетки). Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом ударов из двух, трех точек в разных направлениях. Обучение технике подача (длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола). Учебно-тренировочная игра	-	2	
	4 семестр	4	30	
РАЗДЕЛ 1	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	4	-	ОК 01, 04, 08
Тема 2.13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала			ОК 01, 08
	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	-	
	Комплексы упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений, для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной	2	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	деятельности			
РАЗДЕЛ 2	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ	-	30	ОК 01, 04, 08
Тема 2.14. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			ОК 01, 04, 08
	Совершенствование техники передвижения на лыжах (скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении). Прохождение дистанций	-	-	
	Практическое занятие 48 Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов с изменением темпа. Развитие физических качеств. Развитие общей выносливости	-	2	
	Практическое занятие 49 Обучение технике «конькового» хода. Ознакомление с техникой «конькового» хода. Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанций	-	2	
	Практическое занятие 50 Ознакомление с техникой поворотов на месте и в движении. Освоение техники поворота «переступанием», «пругом». Выполнение поворотов на дистанции	-	2	
	Практическое занятие 51 Ознакомление с техникой подъемов («полуелочка» и «елочка») и спусков в основной стойке. Освоение техники подъемов. Выполнение подъемов и спусков на дистанции	-	2	
	Практическое занятие 52 Прохождение дистанции до 6-8 км, преодоление подъёмов и препятствий. Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке	-	2	
Тема 2.15. Спортивные игры (волейбол).	Содержание учебного материала			ОК 01, 04, 08
	Судейство в волейболе, правила соревнований. Совершенствование индивидуальных действий игрока. Групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра			
	Практическое занятие 53 Основы методики судейства в волейболе, правила соревнований, судьи, бригада судей, жесты судей. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие прыгучести, ловкости и координации.	-	2	
	Практическое занятие 54 Совершенствование индивидуальных действий игрока (стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки, выход на прием мяча (с подачи; с нападающего удара)). Учебно-тренировочная игра	-	2	
	Практическое занятие 55 Совершенствование командных действий игроков. Расположение всех игроков команды при	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических (лабораторных) занятий, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Коды компетенций, (знания, умения), формированию которых способствует элемент программы
		Л	ПЗ	
1	2	3	4	5
	приеме мяча и атакующих ударов (углом вперед и назад), система «в линию». Учебно-тренировочная игра			
	Практическое занятие 56 Совершенствование командных действий игроков. Двусторонняя учебно-тренировочная игра. Выполнение контрольных нормативов	-	2	
Тема 2.16. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала			ОК 01, 04, 08
	Упражнения и комплексы упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног. Круговая тренировка для развития общей выносливости			
	Практическое занятие 57 Совершенствование упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	-	2	
	Практическое занятие 58 Совершенствование упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики с предметами: гимнастической палкой, скакалкой, амортизаторами, эспандером, гантелями	-	2	
	Практическое занятие 59 Совершенствование упражнений круговой тренировки для развития общей выносливости (упражнения для развития всех мышц тела, мышц спины и плечевого пояса, рук, ног и брюшного «пресса»)	-	2	
Тема 2.17. Спортивные игры (футбол).	Содержание учебного материала			ОК 01, 04, 08
	Совершенствование технических и тактических приемов игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебно-тренировочная игра			
	Практическое занятие 60 Совершенствование технических и тактических приемов игры. Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового ударов. Выбрасывание мяча из-за боковой, построение стенки, спорный мяч. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	Практическое занятие 61 Совершенствование тактика групповых действий в нападении, защите, полузащите. Учебно-тренировочная игра	-	2	
	Практическое занятие 62 Совершенствование техники командных действий игроков. Игра 2:2. Учебно-тренировочная игра	-	2	
Итого:		16	124	
Самостоятельная работа обучающихся (СРО)		-		
Консультации		8		
Промежуточная аттестация		8		
Всего:		156		

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

В процессе освоения программы дисциплины СГ.04 «Физическая культура» обучающимся предоставлена возможность доступа к учебным материалам по дисциплине.

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>

3.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Учебные занятия по дисциплине проводятся по расписанию в соответствии с учебным планом по специальности 15.02.19 «Сварочное производство», календарным графиком и программой дисциплины в учебных

аудиториях, оснащенных необходимым учебным, методическим, информационным, программным обеспечением.

Основными формами организации учебного изучения дисциплины являются лекции и практические занятия, а также самостоятельная работа обучающихся.

Лекции формируют у обучавшихся системное представление об изучаемых разделах дисциплины, обеспечивают усвоение ими основных дидактических единиц, а также способствуют развитию интеллектуальных способностей. Занятия теоретического цикла могут носить практико-ориентированный характер.

Практические занятия обеспечивают приобретение и закрепление необходимых навыков и умений, формирование компетенций, готовность к самостоятельной и индивидуальной работе.

Самостоятельная работа обучающихся проводится вне аудиторных часов; включает в себя работу с литературой, подготовку рефератов по выбранной теме, подготовку к практическим/лабораторным занятиям, способствует развитию познавательной активности, творческого мышления обучающихся, прививает навыки самостоятельного поиска информации, а также формирует способность и готовность к самомотивации, самосовершенствованию, самореализации и творческой адаптации.

В процессе освоения дисциплины используются активные и интерактивные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится как в каждой группе, так и для нескольких групп (при наличии нескольких групп по профессии).

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется проведением текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе обучения. Текущий учет результатов освоения дисциплины производится в электронном журнале успеваемости.

По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в зачетно-экзаменационной ведомости по дисциплине.

При освоении дисциплины, в соответствии с учебным планом и расписанием, для всех желающих проводятся консультации.

С целью оказания помощи обучающимся при освоении теоретического и практического материала, выполнения самостоятельной работы разрабатываются методические материалы по дисциплине.

Образовательный процесс может быть организован с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

На сайте СДО Техникума размещается теоретический материал для самостоятельного изучения обучающимся, задания для выполнения практических работ, автоматизированные тесты и другие учебные материалы (<https://test.phtt.ru/>).

Рабочая программ дисциплины размещается на сайте Техникума <https://phtt.ru/>.

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.

Оценка качества оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в двух направлениях:

- оценка уровня освоения дисциплины (знания и умения);
- оценка компетенций обучающихся (достижение результатов освоения компетенций).

Текущий контроль знаний и умений по дисциплине в ходе освоения учебной программы обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний/умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности каждого обучающегося.

Текущий контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов и позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры обучающихся и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности обучающихся, их психофизической готовности к учебной деятельности.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного программой минимума, а также регулярность посещения обязательных занятий, результатов соответствующих тестов, а также положительная динамика показателей физического развития.

1) Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Критерии оценки: не менее 70% правильных ответов при оценке знаний		
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	Устный опрос Тестирование

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата, критерии оценки	Методы оценки
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Подготовка и выступление с сообщением и/или презентацией Результаты выполнения контрольных нормативов Промежуточная аттестация
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Критерии оценки: демонстрация устойчивых умений		
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	Выполнение комплекса упражнений Регулирование физической нагрузки Владение навыками контроля и оценки Подбор средств и методов занятий Промежуточная аттестация
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет		

2) Контроль и оценка результатов освоения общих компетенций:

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Выбор и применение методов и способов решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; оценка эффективности и качества выполнения	Наблюдение в процессе теоретических и практических занятий
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Демонстрация навыков работы и эффективного общения в коллективе и в команде	Тестирование
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Демонстрация осознанного применения средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в	Результаты выполнения контрольных нормативов (контрольных упражнений)

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
необходимого уровня физической подготовленности	процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Решение и анализ проблемных ситуаций