

Министерство образования и науки Челябинской области
Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения
«Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

от 23 мая 2025 г. 192о/д

директор ГБПОУ «ТТТ»

_____ Д.А.Корюхов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки (наплавки))

с. Октябрьское, 2025г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии: по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Организация-разработчик: Филиал ГБПОУ Троицкий технологический техникум» в с. Октябрьское

Разработчики: Кламм А.В., преподаватель физ. воспитания в филиале ГБПОУ «Троицкий технологический техникум» с. Октябрьское

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 9 от «19» мая 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 13
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 15

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена при наличии среднего (полного) общего образования. Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, базируется на знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения предшествующих дисциплин: ОД.09 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной 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.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

-основы здорового образа жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	- использовать физкультурнооздоровительную 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; - взаимодействовать с коллегами.	- 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 - сущность гражданскопатриотической позиции, общечеловеческих ценностей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов;

самостоятельной работы обучающегося - часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	36
Основное содержание	36
в т. ч.	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	-
практические занятия	32
Самостоятельная работа	-
Профессионально-ориентированное содержание (практическая подготовка)	12
в т. ч.	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	12
Промежуточная аттестация – зачет, диф.зачет.	2 (из практических занятий)

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины: Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Введение в предмет			ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4	
	Цель, задачи курса дисциплины «физическая культура». Правила поведения на уроках по ф.к., инструктаж по мерам безопасности. Гигиенические требования.	4	
	Основы здорового образа жизни. Биоритмы. Правильное питание. Режим труда и отдыха. Сон.		
	Вредные привычки и их влияние на организм человека. Влияние курения, алкоголя, наркотиков на органы человека.		
	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Построение занятий. Самоконтроль при занятиях. Средства восстановления. Массаж, самомассаж.		
Раздел 1Волейбол		14	
Тема 1.1 Стойка и перемещения волейболиста (приставным шагом, бегом, ускорения, прыжки)	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Волейбол как учебный раздел. Сущность и правила игры. Типы стартовых стоек. Ходьба и бег в волейболе.		
	Перемещение и выбор места для выполнения конкретного технического приёма.		

	Скачок.		
	Чередование бега с ускорениями. Челночный бег.		
	Выполнение перемещений с другими техническими приёмами.		
Тема 4.2. Верхняя и нижняя передачи.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	

Прием мяча. Подачи	Верхняя передача. Передачи на собой. Передачи в стену. Передачи партнеру.		
	Нижняя передача и нижний прием мяча. Прием мяча одной рукой.		
	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.		
	Сочетание различных технических приёмов. Совершенствование приёмов в учебной игре.		
Тема 4.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Обучение прямому нападающему удару. Техника разбега, толчка, ударное действие по мячу, приземление.		
	Боковой нападающий удар. Обводящий удар. Скидка. Совершенствование прямого нападающего удара.		
	Нападающий удар с укороченной передачи. Нападающие удары из зоны «2», «3», «4»		
	Совершенствование нападающих ударов. Применение изученных приёмов в игре.		
Тема 4.4 Взаимодействие игроков в нападении. Организация атакующих действий. Комбинационная игра	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	2	
	Игра в три передачи. Организация нападения через пасующего находящегося в зоне «3», «2», «4».		
	Прием подачи, организация атаки. Совершенствование в учебной игре.		

Тема 4.5 Защита «углом вперед», «углом назад». Блокирование. Страховка за блоком	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Блокирование. Страховка за блоком. Индивидуальные тактические действия в защите. Прием мяча от подачи. Приём мяча от нападающего удара.	2	
	Профессионально ориентированное содержание Командные тактические действия в защите. Защита со страховкой центральным игроком зоны «б». Страховка игроками зоны 1 или 5. Выполнение учебных нормативов.	2	
Раздел 5. Гимнастика		2	
Тема 5.1. Упражнения на низкой и высокой перекладине	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	1	
	Низкая перекладина: техника подъёма в упор махом одной, толчком другой. Техника оборота на перекладине.		
	Высокая перекладина: Вис. Размахивание в висе. Обучение технике подъема переворотом. Подъем разгибом.		
	Обороты на перекладине. Совершенствование изученных приёмов. Гимнастические комбинации на снарядах.		
Тема 5.2. Опорные прыжки через коня в ширину и длину	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	1	
	Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок в длину (конь в длину 115см., мостик сбоку)		
	Прыжок ноги врозь(конь в длину 115-125см, юноши) толчком о дальнюю часть коня.		
	Консультации		

Раздел 6. Мини-футбол		14	
Тема 6.1. Передачи мяча и остановки. Передачи различными частями	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Передачи внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, серединой подъёма, внешней частью подъёма.		

стопы. Игра головой. Передачи в одно касание (без остановки)	Передачи мяча головой. Удары серединой лба. Боковой частью лба. Учебная игра.		
	Передачи мяча в двойках, тройках. Техника остановок мяча ногой, бедром, грудью. Совершенствование в игре	2	
Тема 6.2. Ведение мяча. Передачи после ведения	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Ведение мяча ногой. Сочетание бега и ударов. Ведение по прямой. Ведение по дуге.		
	Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание скорости бега с изменением направления.		
	Сочетание ведения мяча с передачами.	2	
Тема 6.3 Удары мяча. Штрафные и свободные удары	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Техника ударов по мячу ногой. Послеударные действия. Разбег постановка опорной ноги, последний шаг, ударное действие. Штрафные и свободные удары.		
	Изучение ударов по мячу головой. Прямые и резаные удары. Совершенствование в игре.		
	Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся навстречу мячу. Удары по прыгающему навстречу мячу. Удары с лета. Учебная игра	2	
	Консультации		
Тема 6.4. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие в двойках, тройках. Учебная игра	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Обучение индивидуальным тактическим действиям: открывание, ложный увод, создание численного большинства		
	Обводка и финты. Внезапные смены скорости, направления. Финты с наступанием и переступанием.	2	
	Групповые тактические действия «стенка», «скрещивание», «пропускание мяча», «смена мест».	2	
Тема 6.5.	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 06,
Организация защитных действий.	В том числе практических и лабораторных занятий		ОК 07, ОК 08
	Профессионально ориентированное содержание	4	

Совершенствование в игре	Индивидуальные действия в защите: закрывание, перехват и отбор мяча, преследование игрока с мячом и без мяча, страховка. Учебная игра.	2	
	Выполнение учебных нормативов.	2	
	Консультации	-	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		36	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал.

Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Канат подвесной для лазания
- Мат паролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Коврики для аэробики и шейпинга
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для СПО / А. А. Бишаева.

Изд. 4-е, стереотип. – М.: ИЦ «Академия», 2021.-320 с.

2. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование).

3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2021. — 197 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284>.

2. Коновалов, В. Л. Баскетбол / В. Л. Коновалов, В. А. Погодин. — 1-е изд. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-9723-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/207539>.

3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>.

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебнометодическое пособие / Ю. С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Е. Ловягина [и др.]; под редакцией

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Знания:</i> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. <i>Умения:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа. Промежуточный контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа. Итоговый контроль: Зачет

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения учебной дисциплины должны позволять, проверять у обучающихся не только сформированность усвоенных знаний, освоенных умений, но и развитие общих компетенций.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля оценки
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участие в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов ее достижения.	Выбор и применение методов и способов решения поставленных задач.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях,

	Оценка эффективности и качества выполнения.	внеурочной деятельности.
Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, ответственность за результаты своей работы.	Организация самостоятельных занятий по изучению данной дисциплины.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Эффективный поиск необходимой информации по данной дисциплине. Использование различных источников, включая электронные.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе.
Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.
Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности.	Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2021. 304 с.
2. Кислицын Ю.Л., Решетников Н.В., Палтиевич Р.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2021. 176 с.

Дополнительные источники:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 10-11кл. – М.: Просвещение 2021 г. 114 с.
2. Сальников А. Физическая культура. Конспект лекций. – М.: Приор, 2021. 119 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2021. 336 с.