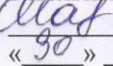


государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Нефтекамский машиностроительный колледж

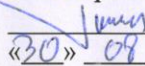
ОДОБРЕНО

Предметно - цикловой комиссией
Председатель ПЦК «Общеобразо-
вательные дисциплины»

 Р.А. Шаймухаметова
« 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

 Т.Ф. Маликов
« 30 » 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Профессия

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

Нефтекамск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) для профессии среднего профессионального образования 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Организация-разработчик: ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж

Разработчик:

Тимербаев Наргиз Нагимович - преподаватель ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 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 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ПК1.1

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины (базовый уровень):

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, 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.

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 и ПК (*ОК указываются из нового макета ФГОС СПО 2022 года по профессии/специальности*)

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психиче-	ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ПРБ 3. Владение основными способа-

	скому здоровью; Овладения универсальными регулятивными действиями: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;	ми самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ПРб 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; ПРб 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ПРб 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
ПК 1.1.	Проводить сборочные операции перед сваркой с использованием конструкторской, производственно-технологической и нормативной документации.	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	42
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	42
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	42
контрольные работы	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел I Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		10	ОК 08, ПК 1.1
Тема 1.1 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия	10	
	Требования, предъявляемые к занятиям кроссовой подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Контрольные и зачетные нормативы. Техника бега. Обучение правильному дыханию во время бега. Обучение комплексу беговых упражнений для разминки. Бег по слабопересеченной местности от 1 км увеличивая дистанцию до 4 км. Упражнения на восстановление дыхания. Контроль дыхания, ЧСС до, после бега. Комплекс круговой тренировки. Упражнения-стретчинг. Дыхательная гимнастика. Настольный теннис Шахматы. Шашки.		
Раздел 2 Спортивные игры		18	
Тема 2.1 Баскетбол	Содержание учебного материала	10	ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия		

	Инструктаж по технике безопасности на уроках с баскетбольными мячами. Выполнение комплекса упражнений в подготовительной части с баскетбольным мячом. Выполнение общеразвивающих упражнений в парах с баскетбольными мячами. Обучение ведению правой, левой рукой с изменением направления. Совершенствование передачи мяча в движении в парах. Обучение броску мяча в движении «два шага бросок». Совершенствование броска с отскоком от щита. Обучение броску в движении после передачи. Совершенствование броска с отскоком от щита. Совершенствование техники ведения мяча левой, правой. Совершенствование штрафного броска. Совершенствование броска в движении после передачи. Совершенствование взаимодействию двух против одного. Обучение ловле–передаче мяча во встречных колоннах. Ведение мяча с изменением направления, ведение мяча с обводкой. Командные эстафеты с баскетбольными мячами. Круговая тренировка с использованием баскетбольных мячей. Учебная игра. Настольный теннис. Шахматы. Шашки.		
Тема 2.2 Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия	8	
	Инструктаж по технике безопасности во время работы с волейбольными мячами. Основы правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Совершенствование техники приема мяча снизу. Совершенствование техники защиты: стойка, перемещение, владение мячом. Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча со сменой мест. Прием мяча от сетки. Обучение тактике командных действий в нападении. Учебная игра.		
Раздел 3 Прикладная физическая подготовка		6	
Тема 3.1 Приемы страховки и само страховки	Содержание учебного материала	6	ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия		
	Круговая тренировка. Техничко-тактические действия самообороны.		
Раздел 4 Легкая атлетика		8	
Тема 4.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия	2	
	Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Комплекс специальных беговых упражнений. Круговая тренировка. Упражнения-стретчинг.		

Тема 4.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия		
	Классификация бега на длинные дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника постановки рук и ног во время бега на средние дистанции. Круговая тренировка. Настольный теннис. Шахматы. Шашки		
Тема 4.3 Метание мяча на дальность	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия	2	
	Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Круговая тренировка. Комплекс упражнений в парах. Техника метания мяча на дальность с разбега, с места.		
Тема 4.4 Комплекс ГТО (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ПК 1.1
	Практические занятия	2	
	Прыжок в длину с места. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Наклон в длину из положения стоя. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Дифференцированный зачет		
Всего		42	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Спортивные игры

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

Гимнастика

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3

Легкая атлетика

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Лыжный спорт

Комплекты лыж

Стеллаж для хранения лыж

Плавание

Доска для плавания, ласты

Спортивные игры

Наборы мячей для спортивных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

Оборудование для проведения соревнований

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Прочее

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник

уличный, брусся уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательных программ СПО, на базе основного общего образования.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

ОК, ПК	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 08	Темы 1.1 П/-о/с: Темы 2.1, 2.2 Темы 3.1 Темы 4.1,4.2,4.3,4.4	– выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ПК 1.1	Темы 1.1 П/-о/с: Темы 2.1, 2.2 Темы 3.1 Темы 4.1,4.2,4.3,4.4	