

**Приложение 2.19**  
**к ОПОП-П по профессии**  
**15.01.05 Сварщик (ручной и частично**  
**механизированной сварки (наплавки))**

**Рабочая программа дисциплины**  
**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Рекомендовано к использованию в качестве внутреннего документа ЦК физической культуры ГБПОУ ИТМ (Протокол № 7 от 27.06.2024).

Дата введения в действие 01.09.2024, приказ директора ГБПОУ ИТМ от 02.07.2024 № 84/1-ОД

Реализуется - Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П. Трапезникова»

Организация - разработчик - Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум авиастроения и материалообработки».

Составитель: Лялина Наталия Викторовна, преподаватель.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утв. приказом Министерства просвещения РФ от 15.11.2023 № 863.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	6
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины .....	6
2.2. Содержание дисциплины .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение .....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

## 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

## 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
	определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы	структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
	выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте
	владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах	методы работы в профессиональной и смежных сферах
	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК.02	определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
	выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска	приемы структурирования информации
	оценивать практическую значимость результатов поиска	формат оформления результатов поиска информации
	применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач	современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и
	использовать современное программное обеспечение в	программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том

	профессиональной деятельности использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач	числе цифровые средства
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды	психологические основы деятельности коллектива
	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности
ОК 05	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке	правила оформления документов правила построения устных сообщений
	проявлять толерантность в рабочем коллективе	особенности социального и культурного контекста
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	основы здорового образа жизни
	пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии
		средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки	Распределение объёма учебной деятельности по курсам и семестрам (час.)			
			1 курс		2 курс	
			1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Учебные занятия	<b>34</b>				<b>34</b>	
урок	34				34	
практическое занятие						
лабораторное занятие						
консультация						
лекция						
семинар						
Самостоятельная работа						
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	<b>2</b>				<b>2</b>	
<b>Всего</b>	<b>36</b>				<b>36</b>	

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>				
<b>Тема 1.1. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	ОК 01, ОК 08
	1.	<b>Физическая культура в профессиональной подготовке</b>	2	
	2.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО. Выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств. Прикладных двигательных умений и навыков		
3.	<b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, 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	1		

		Выполнения комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств. Прикладных двигательных умений и навыков.		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>		
	4. <b>Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег</b> 5. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Обучение, закрепление и совершенствование технике спринтерского бега. Характеристика эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Правила соревнований, судейство. Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив.	2	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06	
	6. <b>Бег на средние дистанции</b> 7. Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции, финиширование. Правила соревнований, судейство. Обучение, закрепление и совершенствование технике стайерского бега. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив. Выполнение контрольного норматива в беге на 400 м.	2		
	8. <b>Бег на длинные дистанции</b> 9. Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2		
	10. <b>Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b> 11. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив. Техника метания гранаты, контрольный норматив.	2		
<b>Тема 2.2.</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>		
	12. <b>Технические приёмы настольного тенниса</b> 13. Правила поведения и Т.Б при занятиях настольным теннисом. Стойки, передвижение игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Технический приём: подача, подрезка, срезка, накат, поставка,	2	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06	

		топ-спин, топс-удар, сеча.		
	14.	<b>Учебная игра</b>		
	15.	Отработка технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.	2	
<b>Тема 2.3. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
	16.	<b>Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>		
	17.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	18.	<b>Отработка тактики игры.</b>		
	19.	Расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
20.	<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>			
21.	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё Отработка техники прямого нападающего удара Приём контрольных нормативов. Передача мяча над собой снизу, сверху. подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	2		
<b>Тема 2.4. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>6</b>	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
	22.	<b>Техника выполнения ведения и передачи мяча</b>		
	23.	Правила судейства соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Передача одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками снизу. Передача одной рукой снизу. Передача с отскоком пола	2	
	24.	<b>Техника выполнения штрафного броска</b>		
	25.	Броски двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху в движении. Бросок крюком. Броски в прыжке.	2	
26.	<b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>			
27.	Индивидуальная защита Подбор и добивание мяча. Командная защита. Зонная защита. Личная защита. Совершенствование техники владения баскетбольным	2		

		мячом		
<b>Тема 2.5. Мини-футбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
	28.	<b>Техника выполнения ударов</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Удары головой на месте Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча Обманные движения Техника игры вратаря	1	
	29.	<b>Учебная игра мини-футбол</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	1	
<b>Тема 2.6. Гимнастика</b>	<b>Содержание</b>		<b>5</b>	ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 06
	30.	<b>Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.</b> Упражнения для развития силы рук Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы спины. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для развития силы плечевого пояса. Упражнения для развития мышц пресса. Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения для развития статической выносливости. Упражнения для развития силы бедра. Круговой метод тренировки для развития силы. Правила судейства соревнований	1	
	31. 32.	<b>Приём контрольных нормативов.</b> ВФСК ГТО - Наклон вперед из положения стоя. ВФСК ГТО – Рывок гири 16 кг. ВФСК ГТО – Подтягивание на перекладине. ВФСК ГТО – Поднимание туловища из положения лежа на спине. ВФСК ГТО – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ВФСК ГТО - Наклон вперед из положения стоя.	2	
	33. 34.	<b>Работа на тренажерах.</b> Тренировка на различных тренажерах. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>	35.	Дифференцированный зачет	2	
	36.			
			<b>Всего за 2 курс 3 семестр</b>	<b>36</b>
			<b>Всего за курс учебной дисциплины</b>	<b>36</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал и тренажерный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

##### 3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.
2. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1685057>.
3. Филиппова, Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976>.
4. Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О.В. Парыгина. - Москва : Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1057281>.

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Карасева, Т.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1453868>.
2. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840333>.
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С.А. Дорошенко, Е.А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>.

##### 3.2.3. Интернет-ресурсы

1. Министерство образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.рф/>);
2. Теория.ru (электронная версия журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка») (<http://www.teoriya.ru/>);
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>);
4. Журнал «Физическая культура. Всё для учителя!» (<https://www.e-osnova.ru/journal/16/>);
5. Журнал, рассматривающий вопросы здоровья, культуры, образования и экологии «Культура здоровой жизни» (<http://kzg.narod.ru/>);
6. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (<http://window.edu.ru/>);
7. Методический портал учителя «Методсовет», раздел «Физическая культура» ([http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9/));

8. Сайт «ФизкультУРА! Культура – Дух! Физическая – Материя!» (<https://www.fizkult-ura.ru/>);
9. Словари и энциклопедии (<http://dic.academic.ru/>);
10. Служба тематических толковых словарей (<http://www.glossary.ru/>);
11. Сообщество учителей-предметников «Учительский портал» (<https://www.uchportal.ru/>);
12. Учительский портал «Учителя.com», раздел «Физкультура» (<https://uchitelya.com/fizkultura/>);
13. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>);
14. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
15. Цифровая интеграционная открытая платформа «Спортивная Россия» (<https://www.infosport.ru/>).

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

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<b>ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам</b>		
<b>Умения:</b>	Обучающийся решает производственную задачу выбранным способ.	Оценка выполненного задания
распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части		
определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы		
выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы		
владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах		
оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)		
<b>Знания:</b>		
актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить		
структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях		
основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте		
методы работы в профессиональной и смежных сферах		
порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности		

<b>ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности</b>		
<b>Умения:</b>	Обучающийся решает ситуационные задачи, используя современные средства поиска, анализа и интерпретации информации	Оценка выполненных работ
определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации		
выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска		
оценивать практическую значимость результатов поиска		
применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач		
использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности		
использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач		
<b>Знания:</b>		
номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности		
приемы структурирования информации		
формат оформления результатов поиска информации		
современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и		
программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства		
<b>ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</b>		
<b>Умения:</b>	Обучающийся эффективно взаимодействует и работает в коллективе и команде	Оценка выполненного задания
организовывать работу коллектива и команды		
взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности		
<b>Знания:</b>		
психологические основы деятельности коллектива		
психологические особенности личности		
<b>ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста</b>		
<b>Умения:</b>	Обучающийся грамотно	Оценка

грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке	излагает свои мысли и оформляет документы, проявляет толерантность в коллективе.	выполненного задания
проявлять толерантность в рабочем коллективе		
<b>Знания:</b>		
правила оформления документов		
правила построения устных сообщений		
особенности социального и культурного контекста		
<b>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</b>		
<b>Умения:</b>	Обучающийся применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики снятия усталости во время профессиональной деятельности	Оценка выполненного задания
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		
<b>Знания:</b>		
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		