

**ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. Физическая культура**

## УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной работе  
Н.Ю.Шитикова

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.19 Сварочное производство, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 30 ноября 2023 г. № 907

Разработчик:

Шариков Николай Александрович, руководитель физического воспитания  
ТТЖТ – филиала РГУПС.

Рецензенты:

Буров Андрей Викторович, преподаватель ТТЖТ – филиала РГУПС

Бондаренко Ольга Ивановна, директор МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»  
города Тихорецка.

Рекомендована цикловой комиссией № 3 «Общие гуманитарные, социально-экономические, общеобразовательные дисциплины»

Протокол заседания № 10 от 20 июня 2024 г.

## РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», составленная руководителем физического воспитания ТТЖТ - филиала РГУПС Шариковым Н.А., соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины предусматривает изучение физической подготовки студентов со второго по четвертый курс обучения.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на формирование физической культуры личности будущего специалиста, востребованного на современном рынке труда, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладением технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащением индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

По всем темам практического раздела рабочей программы учебной дисциплины определены зачетные требования, которые необходимо сформировать у студентов.

Для проверки степени сформированности общих компетенций, умений, динамики физического развития, физической и профессиональной подготовленности студентов, по окончании курса предусмотрена промежуточная аттестация.

Данная рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям современной системы физического воспитания и может быть использована в учебном процессе.

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»

города Тихорецка



О.И. Бондаренко

## РЕЦЕНЗИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена Шариковым Н.А., руководителем физического воспитания ТТЖТ - филиала РГУПС.

Представленная на рецензию рабочая программа включает: общую характеристику рабочей программы учебной дисциплины с определением цели и задач дисциплины, места дисциплины в структуре ООП, общую трудоемкость дисциплины; результаты освоения рабочей программы, представленные формируемыми компетенциями, формы аттестации; содержание дисциплины и тематический план, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины.

В тематическом плане приводится распределение бюджета времени на изучение каждой темы с разбивкой на аудиторские занятия, подробно расписываются дидактические единицы, формирующие общие компетенции. Тематическое содержание дисциплины отвечает требованиям ФГОС СПО.

В современных условиях физическое воспитание нацелено на формирование у студентов физической культуры личности, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование. Всё это отражено в представленной рабочей программе. Изучение программного материала способствует овладению системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, приобретению компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладению навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Таким образом, рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» полностью соответствует ФГОС СПО и может быть использована в учебном процессе образовательной организацией, реализующей среднее профессиональное образование.

Преподаватель ТТЖТ - филиала РГУПС

А.В. Буров

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного учебного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.19 Сварочное производство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>166</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	
практические занятия	166
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Введение</b>			
<b>Тема 1.1</b> Современное состояние физической культуры и спорта	<b>Содержание</b>		ОК 08
	1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 2. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации		
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>38</b>	
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на короткие и длинные дистанции	<b>Содержание</b>	10	ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> ТБ. Обучение технике бега на короткие и средние дистанции		
	<b>Практическое занятие.</b> Низкий и высокий старт, стартовый разгон бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практическое занятие.</b> Техника эстафетного бега. Передача эстафеты при беге по прямой. Развитие скоростно-силовых качеств		
	<b>Практическое занятие.</b> Бег на результат 1000 метров. Развитие выносливости.		
<b>Практическое занятие.</b> Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Развитие выносливости.			
<b>Тема 2.2</b> Метание гранаты	<b>Содержание</b>	6	ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> Метание гранаты с места, с укороченного разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практическое занятие.</b> Закрепление навыков техники метания гранаты с места, с укороченного разбега.		
<b>Тема 2.3</b> Техника бега на различные дистанции	<b>Содержание</b>	10	ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> ТБ. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Старты из различных положений		
	<b>Практическое занятие.</b> Бег на средние дистанции. Стартовый разбег. Техника бега по прямой с виражами.		

	<b>Практическое занятие.</b> Техника эстафетного бега. Передача эстафеты в зоне передачи. Эстафетный бег 4x 100 метров.		
	<b>Практическое занятие.</b> Эстафетный бег. Совершенствование техники передачи эстафетной палки.		
	<b>Практическое занятие.</b> Бег 2000 метров на результат. Контроль (тестирование) уровня физической подготовленности обучающихся.		
<b>Тема 2.4</b> <b>Техника прыжка в длину с разбега</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Подбор разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование прыжка в длину с разбега. Способом «согнув ноги».		
<b>Тема 2.5</b> <b>Техника толкания ядра</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> Техника толкания ядра различными способами. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практическое занятие.</b> Закрепление навыков техника толкания ядра.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>92</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Настольный теннис</b>	<b>Содержание</b>	12	ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> ТБ. Поддача и приём. Подбрасывание мяча и удар по нему у тренировочной стены.		
	<b>Практическое занятие.</b> Поддача мяча над столом. Приём выбор позиции.		
	<b>Практическое занятие.</b> Подрезка справа. Подрезка слева. Учебно-тренировочные игры.		
<b>Тема 3.2</b> <b>Баскетбол</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание</b>	26	ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике ловли и передач мяча с места и в движении.		
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике ведения мяча, бросков мяча с различной дистанции.		
	<b>Практическое занятие.</b> Стойки, передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств.		
	<b>Практическое занятие.</b> Закрепление навыков ведения мяча, Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств.		
	<b>Практическое занятие.</b> Техника бросков в кольцо с места и в движении. Подвижные игры.		
	<b>Практическое занятие.</b> Сочетание приёмов передач, ведения, бросков. Штрафной бросок. Учебная игра. Зачёт.		
<b>Тема 3.3</b> <b>Волейбол</b> <b>Техника игры в защите и нападении</b>	<b>Содержание</b>	26	ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> ТБ. Совершенствование технике приема и передачи мяча работа в парах.		
	<b>Практическое занятие.</b> Совершенствование технике подач мяча по зонам.		



	<p><b>Практическое занятие.</b> Стойки, перемещения и их сочетания. Развитие координационных способностей</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Прием и передача мяча сверху и снизу. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Прием мяча сверху снизу на месте. Верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Индивидуальное блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Командные тактические действия в защите. Учебная игра.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Контрольные упражнения и тесты. Двухсторонняя игра.</p>		
<b>Тема 3.4 Футбол</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности игры. Ведение мяча</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Остановка мяча ногой, грудью. Отбор мяча, обманные движения</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Техника игры вратаря</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Тактика защиты</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Тактика нападения</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Удар по воротам</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Двусторонняя игра. Организация соревнований и судейская практика</p>	<b>28</b>	ОК 08
<b>Раздел 4. Плавание</b>	<p><b>Содержание</b></p> <p><b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейне. Техника старта с тумбы, техника поворотов.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Специальные упражнения для совершенствования плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Положение туловища и головы, движение рук и ног в согласовании с дыханием</p>	<b>18</b>	ОК 08

	<b>Практическое занятие.</b> Скольжение по поверхности воды. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.		
	<b>Практическое занятие.</b> Проплывание отрезков 25-100м. и 400м. без учёта времени.		
<b>Раздел 5. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание</b>	<b>18</b>	ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения,		
	<b>Практическое занятие.</b> Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		
	<b>Практическое занятие.</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	<b>Практическое занятие.</b> Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	<b>Практическое занятие.</b> Атлетическая гимнастика. Гимнастика на спортивных снарядах.		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, необходимые для реализации учебной программы дисциплины «Физическая культура», 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 санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- перекладина для подтягивания, маты гимнастические, канат для перетягивания, легкоатлетические барьеры, скакалки, обручи, мячи для метания;
- электронное табло, баскетбольные рамы, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные сетки, баскетбольные мячи, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные мячи, мини – футбольные ворота, мини – футбольные сетки, мини – футбольные мячи, секундомеры, свистки, столы для настольного тенниса, теннисная пушка, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, футбольные ворота, футбольные сетки, футбольные мячи, волейбольная площадка, волейбольные стойки, волейбольная сетка, волейбольные мячи, площадка для стрит бола, баскетбольная стойка, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо, баскетбольные мячи, полоса препятствий, шведская стенка, брусья параллельные, уличные тренажеры, яма для прыжков в длину, теннисный корт, учебные гранаты и мячи для метания.

Тренажерный зал:

- тренажеры, штанги, гантели, гири, оборудование и инвентарь для подготовки и сдачи нормативов ГТО.

Плавательный бассейн, оборудование и инвентарь: раздевалки, душевые кабины, хронометры, плавательные доски, спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги и т.п.).

Организация учебного пространства в соответствии с нуждами обучающихся: места для переодевания в спортивную форму, душ.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением; выход в интернет.
- аудио и видео, музыкальный центр.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [8-е изд. стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2022. - 320с. - ISBN 978-5-0054-0884-6 - Текст: непосредственный.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2022. – 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3.

### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 29.05.2023).

2. 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, 2024. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 29.05.2023).

### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	<p>«<b>Отлично</b>» – все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«<b>Хорошо</b>» – все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«<b>Удовлетворительно</b>» – большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«<b>Неудовлетворительно</b>» – выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических заданий. Оценка результатов выполнения практических заданий
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>«<b>Отлично</b>» – все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«<b>Хорошо</b>» – все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«<b>Удовлетворительно</b>» – большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«<b>Неудовлетворительно</b>» – выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практических занятий. Оценка результатов выполнения практических заданий

