

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САЛЬСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Утверждаю:
Заместитель директора по учебной работе
Т.В. Якимова
« 1 » *июня* 2025г.
Номер регистрации РП15.01.05 ОУД. 09

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(базовый уровень)

профиль обучения: технологический

для профессии :15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))

Курс 1,2

г.Сальск
2025г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного приказом Минобрнауки России от 15 ноября 2023 г. N 863, ФГОС СОО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 (ред. от 27.12.2023), положений ФООП СОО, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №371, с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол от «15» августа 2024 № 20.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Сальский индустриальный техникум».

Разработчик: Фаиков А.Р., преподаватель физической культуры ГБПОУ РО «СИТ».

Рекомендована (одобрена) цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин

Председатель
подпись



Ктиторова Е.Н

Протокол № 10

от « 19 »

июня

2025г.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Зенина О.В.

(ФИО)

преподаватель ГБПОУ РО «САТК»

(должность, организация)

Шляпников С.Г.

(ФИО)

преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»

(должность, организация)

РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине «Физическая культура»
для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))

квалификация выпускника:
Сварщик

профиль –технологический
форма обучения – очная

Разработчик Фаиков А.Р., преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»
(ФИО, должность, организация)

На рецензию представлена Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного приказом Минобрнауки России от 15 ноября 2023 г. N 863, ФГОС СОО, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413 (ред. от 27.12.2023), положений ФООП СОО, утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №371, с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протокол от «15» августа 2024 № 20.

Цели и задачи освоения рабочей программы дисциплины «Физическая культура» соотнесены с общими целями основной профессиональной образовательной программы по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))».

Структура рабочей программы дисциплины «Физическая культура», соответствует требованиям к разработке рабочих программ и имеет следующую структуру: общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины, структуру и содержание общеобразовательной дисциплины, условия реализации программы общеобразовательной дисциплины, контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

В разделе «Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» определено место дисциплины, которая является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по технологическому профилю. Указаны цель и задачи дисциплины, дано описание результатов обучения, в том числе и описание общих и профессиональных компетенций, на формирование которых нацелено обучение.

В разделе «Структура и содержание общеобразовательной дисциплины» приведены объем и виды работы по дисциплине, примерный тематический план с указанием разделов, тем, объема рекомендуемых часов, а также образовательных результатов.

Раздел «Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины» включает требования к материальному и техническому, информационному оснащению преподавания дисциплины.

В разделе «Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины» приведены требования к планируемым образовательным результатам. Профессионально-ориентированное содержание программы способствует формированию таких профессиональных компетенций как ПК 1.2. Выбирать пространственное положение сварного шва для сварки элементов конструкции (изделий узлов деталей).

Программа сформирована последовательно, логически верно, что позволяет

обеспечить высокий уровень усвоения знаний и умений, а также активизацию креативной и познавательной деятельности и расширение профессиональной эрудиции студентов. Указаны различные формы учебной работы.

Заключение: данная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендуется к использованию при подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))».

Рецензент:

Земля Оксана Владимировна, преподаватель
(фамилия, имя, отчество, образование)

ГБПОУРО «САК», высшее.

Подпись

дата 20.06.2025



РЕЦЕНЗИЯ
на рабочую программу
по дисциплине «Физическая культура»
для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки))

квалификация выпускника:

Сварщик

профиль –технологический

форма обучения – очная

Разработчик: Фаиков А.Р., преподаватель ГБПОУ РО «СИТ»
(ФИО, должность, организация)

Рабочая программа по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура», представленная на рецензию, составлена логично, структура соответствует принципу единства теоретического и практического обучения. Разделы выделены дидактически целесообразно. Последовательность тем, предлагаемых к изучению, направлена на качественное усвоение учебного материала. Цели и задачи дисциплины соотнесены с общими целями освоения основной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)). Логика структуры, содержания, а так же учет профессиональной направленности программы позволяет достичь необходимого уровня сформированности общих и профессиональных компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.1. Проводить сборочные операции перед сваркой с использованием конструкторской, производственно технологической и нормативной документации.

ПК 1.2. Выбирать пространственное положение сварного шва для сварки элементов конструкции (изделий узлов деталей).

ПК 1.3.Применять сборочные приспособления для сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку.

ПК 1.5. Проводить контроль собранных элементов конструкции (изделий узлов деталей) на соответствие геометрических размеров требования конструкторской и производственно технологической документации по сварки.

ПК 3.3. Выполнять ручную дуговую наплавку неплавящимся электродом в защитном газе различных деталей

В рабочей программе отражена связь между требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))через выделение планируемых образовательных результатов образовательной дисциплины.

В рабочей программе заложено обеспечение профессиональной направленности среднего профессионального образования. Тематический план рабочей программы

отвечает задачам совершенствования способности и готовности к дальнейшей трудовой деятельности.

В рабочей программе представлены требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины, перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы, интернет-ресурсов. Указанные ресурсы, а также материально-техническое обеспечение способствует планомерному и качественному освоению всех дидактических единиц, установленных в качестве целей и задач рабочей программы.


Автором грамотно определены типы оценочных мероприятий, используемые в процессе текущего и промежуточного контроля, в соответствии с требованиями. Основные показатели оценки результата позволяют диагностировать достижение установленных образовательных результатов.

Заключение: данная рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендуется к использованию в профессиональных образовательных организациях в составе основной профессиональной образовательной программы, реализуемой на базе основного общего образования.

Рецензент:

Мельников Сергей Сергеевич, преподаватель
ТБФПУ Ю «СИ» (Фамилия, имя, отчество, образование) высшее.

Подпись

 дата 30.06.2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. Общая характеристика примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 15.01.05 Сварщик ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: 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, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у 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:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04.Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля

	<p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь 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); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной

	<p>проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК 1.1 Проводить сборочные операции перед сваркой с использованием конструкторской, производственно-технологической и нормативной документацией.</p> <p>ПК 1.4 Проводить подготовку элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку, зачистку сварных швов и удаление поверхностных дефектов после сварки с использованием ручного и механизированного инструмента.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ПК 2.1 Проверят работоспособность и исправность сварочного оборудования для ручной дуговой сварки (наплавка,</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Выполнять сборку и подготовку элементов конструкции под сварку. -Зачищать и удалять поверхностные дефекты сварных швов после сварки. 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и

<p>резка) плавящимся покрытым электродом. ПК 2.3 Выполнять предварительный, сопутствующий (межслойный) подогрев металла в соответствии с требованием производственно-технологической документации по сварке. ПК 2.5 Выполнять дуговую резку металла. ПК 3.3 Выполнять частично механизированную сварку (наплавку) плавлением простых деталей неотчетственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва.</p>	<p>-Выполнять механическую подготовку деталей, свариваемых ручным способом с внешним источником нагрева.</p>	<p>производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
--	--	---

2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	50
в т. ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	42
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	20
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	16
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА	12	
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	Основное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Теоретическое обучение</i> Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО	2	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	Основное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Теоретическое обучение</i> Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека	2	
Тема 1.3 Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Основное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Теоретическое обучение</i> Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика;	2	

	лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность		
Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Основное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Теоретическое обучение</i>	2	
	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля	2	
Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня	Профессионально ориентированное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1
	<i>Теоретическое обучение</i>	2	
	Практические занятия №1 Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	
Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.1 ПК 1.2, ПК 3.3
	<i>Теоретическое обучение</i>	2	
	Практические занятия №2 Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики	2	

	получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств		
Раздел № 2	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	58	
Методико-практические занятия		16	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Профессионально ориентированное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.2, ПК 1.5, ПК 3.3
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Практические занятия №3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Профессионально ориентированное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3, ПК 1.1 ПК 1.5, ПК 3.3
	Практические занятия	2	
	Практические занятия №4 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	Профессионально ориентированное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 1.5, ПК 3.3
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Практические занятия №5 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Профессионально ориентированное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, 3.3
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Практические занятия №6 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики,	2	

при решении профессионально-ориентированных задач	комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Профессионально ориентированное содержание учебного материала	8	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.5, ПК 1.1, ПК 3.3
	<i>Практические занятия</i>	8	
	Практические занятия №7 Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики первой группы профессий.	2	
	Практические занятия №8 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс.	2	
	Практические занятия №9 Характеристика профессиональной деятельности: внешние условия и производственные факторы.	2	
	Практические занятия №10 Характеристика профессиональной деятельности: профессиональные заболевания.	2	
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	Основное содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Практические занятия</i>	2	
	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности развитие основных физических качеств	2	
Тема 2.7. Акробатика	Основное содержание учебного материала	16	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Практические занятия</i>	16	
	Техника безопасности на занятиях Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов:	2	
	Освоение акробатических элементов: стойка на лопатках.	2	
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед,	2	
	Освоение акробатических элементов: кувырок назад,	2	

	Освоение акробатических элементов: равновесие «ласточка».	2	
	Освоение акробатических элементов: гимнастический «мост»	2	
	Освоение акробатических элементов: стойка на голове и руках,	2	
	Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2	
Тема 2.8 Волейбол	Основное содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Практические занятия</i>	<i>12</i>	
	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения.	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: передача мяча	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: подача мяча	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: нападающий удар	2	
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: одиночное и групповое блокирование	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	Основное содержание учебного материала	12	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<i>Практические занятия</i>	<i>12</i>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места Развитие выносливости	2	

	Спринт 60м.; 100м. Развитие выносливости	2	
	Челночный бег. Развитие выносливости	2	
	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Развитие выносливости	2	
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	2	
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)		2	
Всего:		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

Спортивный комплекс

Спортивный зал, оснащенный:

- *оборудованные раздевалки;*

- *спортивное оборудование:*

Для спортивных игр (щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, кольца баскетбольные, стойки волейбольные, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект), ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), ракетки для игры в бадминтон, 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).

Для занятий гимнастикой (стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, мостик гимнастический подкидной, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая. Перекладина навесная универсальная, шведская стенка, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных, эспандер универсальный, комплект медболов, мячи набивные, мячи для метания, гантели, гири 16, 24, 32 кг.)

Для занятий легкой атлетикой (граната для метания, беговая дорожка)

Для соревнований (весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, канат для перетягивания, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

– аптечка медицинская, сетка заградительная

– весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры;

технические средства обучения:

– компьютер с лицензионным программным обеспечением;

– многофункциональный принтер;

– музыкальный центр.

Открытый стадион широкого профиля:

– стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники:

1. Борисова М.М. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. издательство «АКАДЕМИЯ» 2024г.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии специальности СПО. – издательство «АКАДЕМИЯ» 2018
3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии специальности СПО издательство «АКАДЕМИЯ» 2018

Дополнительные источники:

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 240 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2001. – 312 с.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 160 с.
4. Лазарев И. В. Практикум по легкой атлетике: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений/ И. В. Лазарев, В. С. Кузнецов, Г. А. Орлов. – М.: ИЦ «Академия», 1999. – 160 с.: ил.
5. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич др.; под ред. Ю. Д. Железняка. – М.: ИЦ «Академия», 2002. – 384 с.
6. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки/ И. М. Туревский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др.: под ред. И. М. Туревского: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: ИЦ «Академия», 2003. – 320 с.
7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/ [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнов. – 6-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2010. – 520 с.

Электронные ресурсы:

1. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование).
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). —
3. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 184 с. — (Профессиональное образование).
4. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	– 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
1. Проводить сборочные и перед сваркой с использованием конструкторской, технологической и нормативной документации. ПК 1.2. Использовать конструкторскую, нормативно-техническую и производственно-технологическую	Р 2, Темы 2.1 - 2.5	

<p>документацию по сварке.</p> <p>ПК 1.3. Применять сборочные приспособления для сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку.</p> <p>ПК 1.5. Проводить контроль собранных элементов конструкции (изделий узлов деталей) на соответствие геометрических размеров требованиям конструкторской и производственно технологической документации по сварки.</p> <p>ПК 3.3. Выполнять ручную дуговую наплавку неплавящимся электродом в защитном газе различных деталей</p>		
<p>1. Проводить сборочные операции перед сваркой с использованием конструкторской, производственно технологической и нормативной документации.</p> <p>ПК 1.2. Использовать конструкторскую, нормативно-техническую и производственно-технологическую документацию по сварке.</p> <p>ПК 1.3. Применять сборочные приспособления для сборки элементов конструкции (изделий, узлов, деталей) под сварку.</p> <p>ПК 1.5. Проводить контроль собранных элементов конструкции (изделий узлов деталей)</p>	<p>Р 2, Темы 2.1 - 2.5</p>	

<p>на соответствие геометрических размеров требованиям конструкторской и производственно технологической документации по сварки. ПК 3.3. Выполнять ручную дуговую наплавку неплавящимся электродом в защитном газе различных деталей</p>		
--	--	--

