Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус»

(ГБПОУ «ВАТТ-ККК»)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

 Социально-гуманитарного цикла, образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих) по профессии

среднего профессионального образования

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

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями:

 - Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – СОО), утвержденный Приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732;

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) получаемой профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) утвержденного приказом Минпросвещения России от 15.11.2023 г. N 863, зарегистрированным в Минюсте России 15 декабря 2023 г. N 764332;

 - Рекомендации по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01.03.2023 № 05-592);

- Программы профессионального воспитания и социализации ГБПОУ «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» и рабочей программы воспитания по профессии «15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)» 2024 г.;

 На основе Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО) Приказ Минпросвещения от 18.05.20.2023 № 371 по учебной дисциплине «Физическая культура»;

**Организация – разработчик**: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Верхнеуральский агротехнологический техникум – казачий кадетский корпус» (ГБПОУ «ВАТТ-ККК»).

**Рассмотрено и утверждено**

**Протоколом педагогического совета**

 **ГБПОУ «ВАТТ-ККК»**

**Протокол № 5 от 26.04.2024 г.**

Разработчик: Шафикова А.Д, преподаватель физической культуры

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……………..стр. 4**
 |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ………………………стр.5**
2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…..………………………………………………………………………..стр. 8**
 |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…………………………………………………………………………….стр. 10**

 |  |

**паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

 **«СГ.04 Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П 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 04, ОК 08.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре ППКРС:**

 Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» входит в цикл социально-гуманитарных дисциплин.

**1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения
и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КодПК, ОК | Умения | Знания |
| **ОК 04** | организовывать работу коллектива и команды | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности |
| взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | основы проектной деятельности |
| **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 |

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная нагрузка обучающегося | Количество часов |
| максимальная | 32 |
| Самостоятельная учебная работа | 0 |
| Обязательная аудиторная: |  |
| всего занятий | 32 |
| теоретической обучение | 2 |
| *в т.ч. профессионально-ориентированного содержания*  | 0 |
| лаб.и практ. занятий | 30 |
| практическая подготовка | 30 |
| *в т.ч. профессионально-ориентированного содержания* | 0 |
| курсовые работы | 0 |
| консультации | 0 |
| промежуточная аттестация | 0 |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **32** |
| **Самостоятельная учебная работа (всего)** | **0** |
| **Обязательная аудиторная: всего занятий**  | **32** |
| **теоретическое обучение** | **2** |
| *в т.ч. профессионально-ориентированного содержания* | **0** |
| лабораторно-практические занятия | **30** |
| практическая подготовка | **30** |
| *в т.ч. профессионально-ориентированного содержания* |  |
| курсовые работы | **0** |
| консультации | **0** |
| промежуточная аттестация | **0** |
| *Промежуточная аттестация в виде* ***зачета*** | **3 семестр** | **4****семестр** |
| 32 | 0 |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Количество часов** | **Уровень освоения** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** |  |
| **Раздел 1.**  |  |  |
| **Тема 1. Основы здорового образа жизни.** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **1-2** Физическая культура в обеспечении здоровья**.** Цели и задачи физической культуры. Здоровье человека, его ценность и значимость. Основные компоненты здорового образа жизни. | *2* | **3** |
| **Раздел 2.**  |  |  |
| **Тема 2. Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **3-4. Практическая подготовка 1** «Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры» | 2 | **3** |
| **5-6 Практическая подготовка** «Кросс по пересеченной местности. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры» | 2 |
| **7-8 Практическая подготовка 3** «Кросс по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Спортивная игра» | 2 |
| **9-10 Практическая подготовка 4** «Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения». | 2 |
| **11-12 Практическая подготовка 5 «**Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки). Прыжки в длину с разбега». | 2 |
| **13-14 Практическая подготовка 6** «Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты: ускорения на 20, 30 и 60 м. Прыжки в длину с разбега». | 2 |
| **15-16 Практическая подготовка 7** «Выполнение зачетного норматива в беге на 100м. Техника метания гранаты». | 2 |
| **Тема 3 Гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| **17-18 Практическая подготовка 8** «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки». | 2 | **3****3** |
| **19-20 Практическая подготовка 9** «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи)». | 2 |
| **21-22 Практическая подготовка 10 Лабораторная и практическое занятие 10** «Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Принцип подбора и составление комплексов упражнений УГГ. Кувырки». | 2 |
| **23-24 Практическая подготовка 11** «Строевые приемы и передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания. Упражнения на высокой перекладине (подтягивание, подъем силой в упор, вис) и брусьях (сгибание разгибание в упоре, махи)». | 2 |
| **25-26 Практическая подготовка 12** «Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесия - в стойках на одной ноге, ходьба по узкой возвышенной опоре». | 2 |
| **27-28 Практическая подготовка 13** «Лазание по вертикальному канату. Акробатическая подготовка». | 2 |
| **29-30 Практическая подготовка 14** «Знакомство с единой полосой препятствий. Техника преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий». | 2 |
| **31-32 Практическая подготовка 15** «Выполнение зачетного норматива в преодолении единой полосы препятствий». **Зачёт** | 2 |
| **Всего:** | **32** |  |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач по образцу, инструкции или

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение.**

В состав учебно-методического и материально-технического обеспечения программы учебной дисциплины «Физическая культура» входят:

**Оборудование учебного спортзала:**

- рабочие места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

-большой, открытый стадион;

-тренажерный зал;

 **Инвентарь:**

 - баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;

- волейбольная сетка, баскетбольный щит, кольца, футбольные врата;

 -лыжи, лыжные палки, ботинки;

-гимнастическая стенка, маты и т.д.

**Технические средства обучения:**

- освещение спортивного зала, отопительные резервы;

-против-пожарный инвентарь, учебный инвентарь

-техника безопасности.

**Комплект учебно-методической документации:**

- стандарт

- рабочая программа;

- календарно-тематический план;

- план конспект урока;

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284144

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/209126 .

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986 .

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

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

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, О. А. Габов [и др.] ; Под ред.: Овчинников В. П.. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 152 с. — ISBN 978-5-507-45118-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284144

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/209126 .

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/174986 .

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

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

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496336>.

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Спортивные новости – Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

2. Комплекс ГТО официальный сайт: Режим доступа <https://o-gto.ru/>

**3.2.4. Интернет – ресурсы**

<https://ibooks.ru/>

<https://rusneb.ru/>

<https://new.znanium.com/>

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Критерии оценки** | **Методы оценки** |
| Знания:влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний.Знание составляющих здорового образа жизни.Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств.Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных.Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями. | Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание. |
| Умения:использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств.Составление комплекса лечебной физической культуры.Проведение подготовительной части занятия.Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.Составление комплекса общеразвивающих упражнений.Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования.Преодоление полосы препятствий.Контрольные нормативы по разделам программы. | зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика.Участие в соревнованиях. |