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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код  ПК, 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. |