

Приложение III. СГ.04  
к ООП по специальности  
15.02.19 Сварочное производство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 15.02.19 Сварочное производство, утверждённого приказом министерства образования и науки Российской федерации от 30 ноября 2023 N 907 г. укрупненной группы подготовки 22.00.00 Технологии материалов

Организация разработчик: ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России В.Н. Ельцина»  
Нижнетагильский технологический институт (филиал)  
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчик: А.А. Ерешко – преподаватель  
А.В. Панова – преподаватель первой квалификационной категории

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

от 12.03.24 протокол № 3

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Е.В. Ведерникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического Совета НТИ (филиала) УрФУ

Протокол № 5 \_\_\_\_\_ Председатель УМС \_\_\_\_\_ М.В. Миронова  
« 19 » 05 2024.

Согласовано:

Начальник УО

О.Н. Дейнес

Методист

Е.Ю. Зарубина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11



# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.19 Сварочное производство, укрупненная группа специальностей 22.00.00 Технологии материалов.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к базовым дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла..

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины формируются элементы следующих **общих компетенций** обучающегося:

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

**ЛР2**Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

**ЛР4**Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»

**ЛР9**Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому



совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

**ЛР12**Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

**ЛР13**Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

**ЛР15**Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося \_\_\_146\_\_\_ часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося \_\_\_140\_\_\_ часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий**

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	146
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	146
в том числе:	
практические занятия	140
Теоретические занятия	2
Промежуточная аттестация	4
<b>Промежуточная аттестация 4,6семестр зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Коды компетенций, формируемых в соответствии с программой
I	2	3	
Раздел 1.* Легкая атлетика		42	ОК 04, ОК 08, ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР12, ЛР13, ЛР15
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	<p><b>Практические занятия</b> Техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Бег 100м. Переменный бег на отрезках (до 150-200м.). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Интервальный бег (50-250м). Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.</p>		
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	<p><b>Практические занятия</b> Техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон. Бег в равномерном темпе на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Методика контроля за функциональным состоянием организма. Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером. Физические упражнения для коррекции зрения.</p>		
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	<p><b>Практические занятия</b> Техника прыжков в длину. Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки.</p>		
Тема 1.4. Метание гранаты	<p><b>Практические занятия</b> Техника метания гранаты. Специальные и подготовительные упражнения для метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.</p>		



	<p><b>Самостоятельные занятия обучающегося:</b>  Примерная тематика самостоятельной работы:  Подготовка к выполнению нормативов (ГТО):  Бег на короткие дистанции.  Бег на средние и длинные дистанции.  Прыжки в длину с места.  Метание гранаты.  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>		
<p><b>Раздел 2.</b>  <b>Спортивные игры.</b>  <b>Баскетбол</b></p>		26	
<p><b>Тема 2.1.</b>  <b>Технические приемы и тактические действия в баскетболе.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b>  Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу. Комбинации из основных элементов. Двусторонние игры и игровые задания с аэробной направленностью. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Строевые приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров. Методика определения профессионально значимых двигательных качеств на основе программы специалиста.</p> <p><b>Самостоятельные занятия обучающегося: выполнение домашнего задания по теме</b>  <b>Примерная тематика самостоятельных занятий:</b>  Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения по баскетболу.  Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.  Принципы построения самостоятельных занятий.</p>		<p>ОК 04. ОК 08.  ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР12,  ЛР13, ЛР15</p>
<p><b>Раздел 3.*</b>  <b>Лыжная подготовка</b></p>		48	<p>ОК 04. ОК 08.  ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР12,  ЛР13, ЛР15</p>
<p><b>Тема 3.1.</b></p>	<p><b>Практические занятия</b>  Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на</p>		

<p><b>Классические и коньковые лыжные хода</b></p>	<p>попеременные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Передвижение изученными ходами, в равномерном темпе, с переменной скоростью. Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно с учетом рельефа местности, поворот в движении – «упором», на параллельных лыжах, переступанием, «полуплугом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p>		
<p><b>Тема 3.2. Спуски, торможения, подъемы</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «плугом». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».</p> <p><b>Самостоятельные занятия обучающегося: выполнение домашнего задания по теме</b> <b>Примерная тематика самостоятельных занятий:</b> <b>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО):</b> Классические и коньковые лыжные хода. Спуски, торможения, подъемы</p>		
<p><b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b></p>		<p><b>24</b></p>	
<p><b>Тема 4.1. Технические приемы и тактические действия в волейболе</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, перемещения, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача и атакующий удар. Двухсторонние игры и игровые задания аэробной направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.</p>		<p>ОК 04. ОК 08. ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР12, ЛР13, ЛР15</p>



	<p><b>Самостоятельные занятия обучающегося:</b>          Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения по волейболу.          Психологические основы учебного и производственного труда.          Средства физической культуры в регулировании работоспособности.          Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	10	
<p><b>Раздел 5.*</b>  <b>Гимнастика</b></p> <p><b>Тема 5.1. Строевые и общеразвивающие упражнения</b></p>	<p><b>Практические занятия</b>          Освоение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с набивными мячами, упражнений с мячом; выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Строевые приемы на месте и в движении. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p><b>Самостоятельные занятия обучающегося: выполнение домашнего задания по теме.</b>  <b>Примерная тематика самостоятельных занятий:</b>  <b>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</b>          Строевые и общеразвивающие упражнения          Упражнения для развития физических качеств.          Составление индивидуальных оздоровительных программ двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>		ОК 04. ОК 08. ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР12, ЛР13, ЛР15
	<p><b>Зачет:</b></p>	4	
	<p><b>Всего</b></p>	146	

**Примечание\***

- Часы по разделу лыжная подготовка могут варьироваться в объеме, исходя из погодных условий и условий реализации образовательного процесса.
- Содержание учебного материала по гимнастике включено в разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

##### 1. Спортивный зал:

Щит баскетбольный – 4 шт., стойка волейбольная – 2 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч набивной – 5 шт., маты поролоновые – 15 шт., скакалки – 15 шт., обручи – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт., стенка гимнастическая – 10 шт.

##### 2. Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговые дорожки на 100м, 225м. Общая площадь 1685,5м<sup>2</sup>; (асфальтовое покрытие).

Футбольное поле S=2787,5м<sup>2</sup>(естественное покрытие). Ворота.

Две площадки для разминки. Прыжковая яма. Спортивное сооружение, турник, полоса препятствий. Ограждение.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. -9-е изд., М: «Просвещение» 2021
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. – М.: Академия, 2002 г.
3. Бишаева А.А. Физическая культура (текст): учебник для начального и среднего профессионального образования, 2-е изд., 304с. испр. и доп. – М.: Академия, 2010г.
4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
5. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Дополнительные источники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Издательство; Центр “Академия”, 2001г.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (текст): учебное пособие для вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009.

**Периодические издания:**

1. Газета «Российская газета»
2. Газета «Областная газета»

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и компетенций.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студеном индивидуальных творческих заданий, защиты



рефератов. Формы и методы контроля, применяемые преподавателем для оценивания усвоенных знаний и освоенных умений, представлены в таблице 1.

Контроль и оценивание компетенций осуществляется в соответствии с показателями результатов обучения и с использованием форм и методов контроля, представленных в таблице 2.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Таблица 1

Контроль и оценивание усвоенных знаний и освоенных умений

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика».</p> <p>Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика».</p> <p>Практическое выполнение нормативов по разделу «Лыжная подготовка».</p> <p>Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».</p> <p>Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол».</p>	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.
<p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Верное понимание значения физической культуры для профессионального и социального развития личности.</p> <p>Полнота воспроизведения основных определений.</p> <p>Правильность определения</p>	Опрос

	задач по сохранению и укреплению здоровья.	
--	---	--