

Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Луганской Народной Республики

«Ровеньковский строительный колледж»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«СГ.04 Физическая культура»

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

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

08.01.27 Мастер общестроительных работ

**2023г.**

Рассмотрено и согласовано методической цикловой комиссией преподавателей общепрофессионального, профессионального цикла и мастеров производственного обучения  
Протокол №5 от 29.08.2023

Разработана на основе Примерной программы общеобразовательной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – Москва, ИРПО, 2022г.

Составитель (автор): Бабенко Татьяна Викторовна, преподаватель физической культуры

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «СГ.04 Физическая культура»

(наименование дисциплины)

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

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии

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

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

08.01.27 Мастер общестроительных работ

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Уо.08.01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо.08.02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо.08.03. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии ПК 01. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни. ПК 02. Соблюдать правила техники безопасности и охраны труда в профессиональной деятельности.	Зо.08.01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо.08.02. Основы здорового образа жизни; Зо.08.03. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; Зо.08.04. Средства профилактики перенапряжения

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>29</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	9
практические занятия	29
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<b>Раздел 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности.</b>		<b>4</b>		
<b>Тема 1.1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности.</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>2</b>		
	<b>1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности.</b> Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности.	<i>1</i>	ОК 08.	Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<i>1</i>		
	<b>2. Практическое занятие 1.</b> Выполнение упражнений на развитие координации движений.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
<b>Тема 1.2. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>2</b>		
	<b>1. Совершенствованию психофизиологических функций организма человека.</b> Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений.	<i>1</i>	ОК 08.	Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			
	<b>2. Практическое занятие 2.</b> Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
<b>Раздел 2. Основы здорового образа жизни.</b>		<b>4</b>		

<b>Тема 2.1. Основы правильного питания.</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>1</b>		
	<b>1. Основы здорового образа жизни.</b> Залог счастливого и активного будущего. Зарядка и физическая форма. Гигиенические нормы. Секс и семейная жизнь. Экология нашего дома.	<i>1</i>	ОК 08.	Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.
<b>Тема 2.2. Психическое здоровье и спорт.</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>1</b>		
	<b>1. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья.</b> Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.	<i>1</i>	ОК 08.	Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.
<b>Тема 2.3. Оказание первой доврачебной помощи.</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>2</b>		
	<b>1. Упражнения для профилактики хронических заболеваний.</b> Помощь при хронических заболеваниях.	<i>1</i>	ОК 08.	Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<i>1</i>		
	<b>2. Практическое занятие 3.</b> Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.01.
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b>		<b>30</b>		
<b>Тема 3.1. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>1</b>		
	<b>1. Физические упражнения в повседневной жизни для всестороннего развития личности.</b> Самостоятельные занятия физическими упражнениями: утренняя гигиеническая гимнастика, занятия по интересам, оздоровительный бег, ходьба, шейпинг, аэробика, акваэробика. Принятие участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях проводимых в рамках среднего профессионального образования, города и области с целью укрепления здоровья.	<i>1</i>	ОК 08.	Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.

<b>Тема 3.2. Профилактика профессиональных заболеваний.</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>1</b>		
	<b>1. Профессиональные заболевания и их профилактика.</b> Характеристика профессиональных заболеваний. Медико-биологические средства восстановления организма.	<b>1</b>	ОК 08.	Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.
<b>Тема 3.3. Упражнения, способствующие развитию двигательных качеств применяемых в профессиональной деятельности.</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>10</b>		
	<b>1. Развитие мышц с помощью физических упражнений.</b> Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	<b>1</b>	ОК 08.	Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>9</b>		
	<b>2. Практическое занятие 4.</b> Кросс по пересеченной местности.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>3. Практическое занятие 5.</b> Бег на 150 м в заданное время.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>4. Практическое занятие 6.</b> Прыжки в длину способом «согнув ноги».	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>5. Практическое занятие 7.</b> Метание гранаты в цель.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	<b>6. Практическое занятие 8.</b> Метание гранаты на дальность.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	<b>7. Практическое занятие 9.</b> Бег с бросанием и ловлей различных предметов.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>8. Практическое занятие 10.</b> Прыжки на различные отрезки длинны.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>9. Практическое занятие 11.</b> Метание мяча в цель.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>10. Практическое занятие 12.</b> Преодоление полосы препятствий.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет.</b>	<b>1</b>		
<b>Тема 3.4. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	<b>18</b>		
	<b>1. Охрана труда при выполнении физических упражнений.</b> Техника безопасности, производственная санитария, пожарная и электробезопасность при выполнении профессиональных видов деятельности и физических упражнений.	<b>1</b>	ОК 08.	Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>17</b>		
	<b>2. Практическое занятие 13.</b> Опорные прыжки через гимнастического козла и коня.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
<b>3. Практическое занятие 14.</b> Ходьба по гимнастическому бревну.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.	



	<b>4. Практическое занятие 15.</b> Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.,
	<b>5. Практическое занятие 16.</b> Упражнения на гимнастической скамейке.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	<b>6. Практическое занятие 17.</b> Акробатические упражнения.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	<b>7. Практическое занятие 18.</b> Упражнения в балансировании.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	<b>8. Практическое занятие 19.</b> Упражнения на гимнастической стенке.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	<b>9. Практическое занятие 20.</b> Преодоление полосы препятствий.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	<b>10. Практическое занятие 21.</b> Выполнение упражнений на развитие быстроты движений.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>11. Практическое занятие 22.</b> Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>12. Практическое занятие 23.</b> Выполнение темповых подскоков на месте.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>13. Практическое занятие 24.</b> Бег с высоким подниманием бедра.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>14. Практическое занятие 25.</b> Выполнение прыжков через длинную и короткую скакалку.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	<b>15. Практическое занятие 26.</b> Выполнение прыжков с места и с разбега.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>16. Практическое занятие 27.</b> Броски мяча в корзину с различных расстояний.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.
	<b>17. Практическое занятие 28.</b> Развитие ловкости с предметами.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	<b>18. Практическое занятие 29.</b> Жонглирование мячами.	<i>1</i>	ОК 08.	Уо.08.02.,
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет.</b>	<i>1</i>		
<b>Всего:</b>		<b>40</b>		

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

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 08.01.27 Мастер общестроительных работ.

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

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

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.

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

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : 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. – Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/495018>

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. – М., 2014

2. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 141 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10199-7.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Уо.08.01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности.	Оценка результатов выполнения практического занятия.
Уо.08.02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	Оценка результатов выполнения практического занятия.
Уо.08.03. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры.	Оценка результатов выполнения практического занятия.
Зо.08.01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии.	Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос
Зо.08.02. Основы здорового образа жизни.	– Перечисление критериев здоровья человека. – Представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.	Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос
Зо.08.03. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.	– Характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. – Перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. – Представление о профессиональных заболеваниях.	Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос
Зо.08.04. Средства профилактики перенапряжения.	– Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. – Перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. – Представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.	Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос

