

«

,

,

»



Утверждаю  
Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации  
Е.В. Карпичев  
«31» января 2024 г.

« .04

»

/

15.02.19 «

»

:

-

:

-

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>2</b>
<b>1. Общая характеристика.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

### 1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: Совершенствование физического развития личности обучающегося и формирование ценностей физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

### 1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК	Уметь	Знать
<b>ОК 01</b>	анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части	
	определять этапы решения задачи	структуру плана для решения задач
	составлять план действия	
	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
<b>ОК 04</b>	организовывать работу коллектива и команды;	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
<b>ОК 08</b>	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;

### 1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Дополнительно укрепить свое здоровье	СГ.04 Физическая культура	12	По запросу работодателя

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	164	162
	2	
Промежуточная аттестация		
Всего	<b>164</b>	<b>162</b>

## 2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. часов/в том числе в форме практической подготовки, ак. час.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Введение</b>	<b>Содержание</b>	<b>6/0</b>	
	Инструктаж по технике безопасности и предотвращению травматизма на уроках по физ. воспитанию на улице и в спортивном зале. Ознакомление с учебной программой на текущий учебный год.	3	ОК 04, ОК 08
	Значение физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	3	
<b>Раздел 1. «Легкая атлетика»</b>		<b>28 / 28</b>	
<b>Тема 1.1 «Беговые упражнения»</b>	<b>Содержание</b>	<b>14/14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	
	Техника и тактика бега.	1	
	Развитие быстроты, бег с низкого и высокий старт.	2	
	Развитие скоростных качеств, бег с высокого старта.	1	
	Техника бега на короткие дистанции (100м).	1	
	Развитие выносливости применительно к ППФП для сварочного производства	1	
	Кроссовая подготовка.	1	
	Эстафетный бег.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам легкой атлетики.	1	
	Бег на средние дистанции	1	
	Кроссовая подготовка	1	
	Бег по пересеченной местности.	1	
	Сдача учебного норматива.	2	

Тема 1.2 «Прыжковые упражнения»	Содержание	10/10	ОК 01, ОК 08,
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	
	Развитие скоростно-силовых качеств применительно к ППФП для сварочного производства	2	
	Техника выполнения прыжковых упражнений.	1	
	Прыжки в длину с места	1	
	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»,	1	
	Прыжок в длину с разбега способом «погнувшись», тройной прыжок, прыжок с места.	1	
	Прыжковые упражнения на скакалке	2	
	Сдача контрольных нормативов	2	
Тема 1.3 «Метания»	Содержание	4/4	ОК 01, ОК 08
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	
	Техники метания гранаты.	1	
	Метание малого мяча.	1	
	Развитие координационных способностей	1	
	Зачёт	1	
Раздел 2. «Спортивные игры»		40 / 40	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Тема 2.1 «Волейбол»	Содержание	12/12	
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	
	Техника нижней передачи в волейболе.	1	
	Техника верхней передачи в волейболе.	1	
	Техники выполнения прямого нападающего удара в волейболе.	1	
	Технические приемы в волейболе.	1	
	Воспитывать умение у учащихся работать в команде в волейболе.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	
	Техника приёма с подачи в волейболе.	1	
	Развитие координационных способностей применительно к ППФП для сварочного производства	1	
	Учебная игра	4	
Тема 2.2 «Баскетбол»	Содержание	14/14	
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	

	Развитие навыков, технических приемов игры в баскетбол.	1	
	Развитие навыков игры в баскетбол.	1	
	Совершенствование изученных навыков в подвижных играх и баскетболе.	1	
	Совершенствование ранее изученных элементов в баскетболе.	1	
	Совершенствование технических и тактических действий в баскетболе	1	
	Техника ведения мяча в баскетболе.	1	
	Тактические приёмы в баскетболе.	1	
	Бросок мяча в кольцо двумя руками в баскетболе.	1	
	Тактическое взаимодействие игроков в защите в баскетболе.	1	
	Тактическое взаимодействие игроков в нападении в баскетболе.	1	
	Учебная игра	4	
<b>Тема 2.3 «Футбол»</b>	<b>Содержание</b>	<b>14/14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	
	Техника передачи мяча в футболе.	1	
	Техника остановки мяча в футболе.	1	
	Техника вбрасывания в футболе.	1	
	Техника перемещений футболиста.	1	
	Техники владения мячом в футболе.	1	
	Техники ведения мяча в футболе.	1	
	Совершенствование вбрасывания, остановок и передач мяча в футболе.	1	
	Совершенствование технических приёмов в футболе.	1	
	Развитие координационных способностей с помощью технико-тактических навыков игры в футбол.	1	
	Подвижные игры как развивающие средства в футболе.	1	
	Закрепление элементов футбола по методу круговой тренировки.	1	
	Учебная игра	3	
<b>Раздел 3. «Гимнастика»</b>		<b>10 / 10</b>	ОК 01, ОК 08
<b>Тема 3.1 «Атлетическая гимнастика»</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/10</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Специальный комплекс упражнений без отягощений.	1	
	Специальный комплекс упражнений на преодоление сопротивления собственного тела	1	

	Комплекс упражнений на «шведской стенке», для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног	1	
	Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа.	1	
	Развитие силовой выносливости применительно к ППФП для сварочного производства	2	
	Развитие силовых качеств.	1	
	Комплекс упражнений с гириями	1	
	Зачёт	2	
<b>Раздел 1. «Легкая атлетика»</b>		<b>16 / 16</b>	
<b>Тема 1.1 «Беговые упражнения»</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Развитие быстроты, бег с низкого и высокий старт.	1	
	Развитие скоростных качеств, бег с высокого старта.	1	
	Техника бега на короткие дистанции (100м).	1	
	Развитие выносливости.	1	
	Кроссовая подготовка.	1	
	Эстафетный бег.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам легкой атлетики применительно к ППФП у сварочного производства	1	
	Бег на средние дистанции	1	
	Кроссовая подготовка.	1	
	Сдача учебного норматива.	1	
<b>Тема 1.2 «Прыжковые упражнения»</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/3</b>	ОК 01, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>3</b>	
	Развитие скоростно-силовых качеств применительно к ППФП для сварочного производства	1	
	Техника выполнения прыжковых упражнений.	1	
	Прыжки в длину с места.	1	
<b>Тема 1.3 «Метания»</b>	<b>Содержание</b>	<b>3/3</b>	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>3</b>	
	Техники метания гранаты.	2	
	Сдача контрольных нормативов	1	
<b>Раздел 2. «Спортивные игры»</b>		<b>42/ 42</b>	
<b>Тема 2.1 «Волейбол»</b>	<b>Содержание</b>	<b>15/15</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>15</b>	
	Техника верхней передачи в волейболе.	1	



	Техники выполнения прямого нападающего удара в волейболе.	1	
	Технические приемы в волейболе.	1	
	Воспитывать умение у учащихся работать в команде в волейболе.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств применительно к ППФП для сварочного производства	2	
	Техника приёма с подачи в волейболе.	1	
	Развитие координационных способностей	2	
	Учебная игра	6	
Тема 2.2 «Баскетбол»	<b>Содержание</b>	<b>15/15</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>15</b>	
	Совершенствование изученных навыков в подвижных играх и баскетболе.	2	
	Совершенствование ранее изученных элементов в баскетболе.	1	
	Совершенствование технических и тактических действий в баскетболе	1	
	Техника ведения мяча в баскетболе.	1	
	Тактические приёмы в баскетболе.	1	
	Бросок мяча в кольцо двумя руками в баскетболе.	2	
	Тактическое взаимодействие игроков в баскетболе.	1	
	Учебная игра	6	
Тема 2.3 «Футбол»	<b>Содержание</b>	<b>12/12</b>	ОК 01, ОК 4, ОК 8
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>12</b>	
	Совершенствование вбрасывания, остановок и передач мяча в футболе.	1	
	Совершенствование технических приёмов в футболе.	2	
	Развитие координационных способностей с помощью технико-тактических навыков игры в футбол.	2	
	Закрепление элементов футбола по методу круговой тренировки.	1	
	Учебная игра	6	
<b>Раздел 1. «Легкая атлетика»</b>		<b>8/ 8</b>	
Тема 1.1 «Беговые упражнения»	<b>Содержание</b>	<b>8/8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Техника и тактика бега.	1	
	Развитие скоростных качеств, бег с высокого старта.	1	
	Техника бега на короткие дистанции (100м).	1	
	Развитие выносливости применительно к ППФП для сварочного производства	1	

	Кроссовая подготовка.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам легкой атлетики.	1	
	Бег на средние дистанции	1	
	Сдача учебного норматива.	1	
<b>Раздел 2. «Спортивные игры»</b>		<b>18/ 18</b>	
<b>Тема 2.1 «Волейбол»</b>	<b>Содержание</b>	<b>8/8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>8</b>	
	Техника верхней передачи в волейболе.	1	
	Техники выполнения прямого нападающего удара в волейболе.	1	
	Технические приемы в волейболе.	1	
	Воспитывать умение у учащихся работать в команде в волейболе.	1	
	Развитие скоростно-силовых качеств применительно к ППФП для сварочного производства	1	
	Техника приёма с подачи в волейболе.	1	
	Развитие координационных способностей	1	
	Зачёт	1	
<b>Тема 2.2 «Баскетбол»</b>	<b>Содержание</b>	<b>10/10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>10</b>	
	Совершенствование изученных навыков в подвижных играх и баскетболе.	1	
	Совершенствование ранее изученных элементов в баскетболе.	1	
	Совершенствование технических и тактических действий в баскетболе	1	
	Техника ведения мяча в баскетболе.	1	
	Тактические приёмы в баскетболе.	1	
	Бросок мяча в кольцо двумя руками в баскетболе.	1	
	Тактическое взаимодействие игроков в баскетболе.	1	
	Учебная игра	3	
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>164</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

#### 3.2. Учебно-методическое обеспечение

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 организации 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 и/или электронные издания

1. Физическая культура (базовый уровень), Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2021 г.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2021. — 319 с.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2022 — 288 с.
4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 255 с.  
<https://fk12.ru/books/fizicheskayakultura-10-11-klassy-lyah> 24
5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2022. — 160 с.

##### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2022. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., Викирчук М.И., Виноградов А.С.; под ред. Глека И.В. Шахматы. Стратегия Общества с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.
7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. — Казань: Казан. ун-т, 2021. — 70 с.
8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2021).
11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018. 25 13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

Результаты обучения	Показатели освоенности компетенций	Методы оценки
<b>Знает:</b> - структуру плана для решения задач; - порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.	Знать и применять навыки в профессиональном и социальном развитии.  Знать и применять оздоровительную систему физического воспитания соблюдение основ здорового образа жизни.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля.  Дифференцированный зачёт.
<b>Умеет:</b> - анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; - определять этапы решения задачи; - составлять план действия; - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); - организовывать работу коллектива и команды; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	Уметь правильно выполнять физические упражнения, используя разнообразные формы и виды физкультурной деятельности.  Уметь соблюдать дозированное выполнение физических упражнений для профилактики заболеваний.  Уметь управлять основными способами самоконтроля при выполнении физических упражнений.  Уметь сдавать нормы ГТО.	– защита реферата; – фронтальный опрос; – контрольное тестирование; – составление комплекса упражнений; – оценивание практической работы; – тестирование (контрольная работа по теории); – демонстрация комплекса ОРУ; – сдача контрольных нормативов; – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение); – сдача нормативов ГТО.