

Парабельский филиал
Областного государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«Томский политехнический техникум»
(ПФ ОГБПОУ «ТПТ»)

СОГЛАСОВАНО

ООО «Газпром Трансгаз Томск»

Начальник Парабельской промплощадки

/Д.С. Лехтин

(подпись)

М.п. предприятия

«Парабельская
промплощадка»

2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии

15.01.15 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана на основе:

- федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15 ноября 2023 г. № 863;

- примерной образовательной программой «Профессионалитет» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденной протоколом федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 15.00.00 Машиностроение от 22.11.2024 № 6 (Зарегистрировано в государственном реестре примерных образовательных программ №50/2024, Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО от 16.12.2024 № 01-09-1329/2024).

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий УЧ

Т.В. Ершова «17» 04 2025г.

Разработчик: В.Г. Паскал, преподаватель

РАССМОТРЕНО

на заседании методической комиссии (МК)

Председатель МК

Н.Ю. Мариненко (Н.Ю. Мариненко)

Протокол № 3 от «17» 04 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной профессиональной образовательной программы 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. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>
ПК 2.1. Проверять работоспособность и исправность сварочного оборудования для ручной дуговой сварки (наплавка, резка) плавящимся электродом	<p>проверять работоспособность и исправность сварочного оборудования для РД;</p> <p>настраивать сварочное оборудование для РД;</p> <p>владеть техникой РД простых деталей неотвественных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва;</p> <p>владеть техникой дуговой резки металла.</p>	<p>основные типы, конструктивные элементы и размеры сварных соединений, выполняемых РД, и обозначение их на чертежах;</p> <p>основные группы и марки материалов, свариваемых РД;</p> <p>сварочные (наплавочные) материалы для РД;</p> <p>техника и технология РД простых деталей неотвественных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва;</p> <p>дуговая резка простых деталей;</p> <p>причины возникновения дефектов сварных швов, способы их предупреждения и исправления</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	44
в т.ч. в форме практической подготовки	36
в том числе:	
теоретические занятия	0
практические занятия	36
Самостоятельные работы	4
Консультации	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		5	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
Тема 1.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 1.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 5. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость		
Раздел 2. Волейбол		7	

Тема 2.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 6. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 2.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 7. Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 2.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 2.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 9. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 10. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 2.6. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие 11. Выполнение передачи мяча в парах		
	Практическое занятие 12. Игра по упрощённым правилам волейбола		
	Практическое занятие 13. Игра по правилам		
Раздел 3. Баскетбол		5	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 14. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		

Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 15. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		
Тема 3.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 16. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 3.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 17. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 18. Игра по упрощенным правилам баскетбола		
	Практическое занятие 19. Игра по правилам		
Раздел 4. Гимнастика		5	
Тема 4.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 20. Отработка строевых приёмов		
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 21. Отработка техники акробатических упражнений		
Тема 4.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 22. Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 4.3.	Содержание учебного материала	1	ОК 04

Упражнения на бревне (девушки). ППФП	В том числе практических занятий	1	ОК 08 ПК 2.1
	Практическое занятие 23. Ритмическая гимнастика (по курсам)		
Тема 4.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 24. Выполнение комплекса ОРУ		
Раздел 5. Бадминтон		3	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема 5.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 25. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 5.2. Поддачи	Содержание учебного материала	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 26. Отработка подач		
Тема 5.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 27. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Раздел 6. Настольный теннис		1	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема 6.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	1	
	В том числе практических занятий	1	
	Практическое занятие 28. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Раздел 7. Лыжная подготовка		6	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема 7.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие 29. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	
	Практическое занятие 30. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	

	Практическое занятие 31. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие 32. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		4	
Тема.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов специалиста по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))	Содержание учебного материала	4	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие 33. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	1	
	Практическое занятие 34. Формирование профессионально значимых физических качеств	1	
	Практическое занятие 35. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	1	
	Практическое занятие 36. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	1	
Самостоятельные работы:			
1. Составление индивидуального плана комплексов физических упражнений		4	
2. Ведение личного дневника самоконтроля или индивидуальной карты самостоятельных занятий			
Консультации		2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		44	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.

— 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный
// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; основные типы, конструктивные элементы и размеры сварных соединений, выполняемых РД, и обозначение их на чертежах; основные группы и марки материалов, свариваемых РД; сварочные (наплавочные) материалы для РД; техника и технология РД простых деталей неответственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва; дуговая резка простых деталей; причины возникновения дефектов сварных швов, способы их предупреждения и исправления</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения,</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>

<p>характерными для данной профессии;</p> <p>проверять работоспособность и исправность сварочного оборудования для РД;</p> <p>настраивать сварочное оборудование для РД;</p> <p>владеть техникой РД простых деталей неответственных конструкций в нижнем, вертикальном и горизонтальном пространственном положении сварного шва;</p> <p>владеть техникой дуговой резки металла.</p>	<p>профессии/ специальности.</p>	
---	----------------------------------	--