

Министерство образования и науки Курской области  
Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский автотехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора по учебной работе  
/И.Ю.Петрова/  
«07» июня 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

### **СГ.04 Адаптивная физическая культура**

по профессии

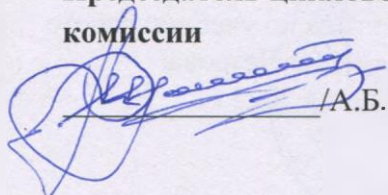
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки  
(наплавки))

Курск, 2024

Рассмотрена цикловой комиссией  
дисциплин физической культуры и  
ОБЖ

Протокол №11  
от 29 июня 2024 г.

**Председатель цикловой  
комиссии**



/А.Б.Щербаков/

Разработана в соответствии с ФГОС СПО по профессии  
15.01.05 Сварщик (ручной и частично-механизированной  
сварки (наплавки)) (Приказ Минпросвещения России от  
15.11.2023 N 863 "Об утверждении федерального  
государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования по профессии 15.01.05  
Сварщик (ручной и частично механизированной сварки  
(наплавки))» с учетом примерной основной  
образовательной программы по профессии 15.01.05  
Сварщик (ручной и частично механизированной  
сварки (наплавки))

Составитель (автор): Иванова О.Н., преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2.</b>	<b>Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b>Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>9</b>
<b>4.</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>10</b>

## 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 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 следующих общих компетенций:

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.

### 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	- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	- 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;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах	В форме практической подготовки
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>36</b>	
<b>в т.ч.:</b>		
теоретические занятия	2	
практические занятия	32	32
<i>Самостоятельная работа</i>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		
Дифференцированный зачет	2	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч <sup>4</sup>	Формируемые ОК, ПК
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>2/-</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/-</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>2/-</b>	
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	2/-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>8/8</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2/2	
<b>Тема 2.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №2. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2/2	
<b>Тема 2.3.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №3. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	2/2	
<b>Тема 2.4.</b> Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №4. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2/2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>12/12</b>	

<b>Тема 3.1.</b> Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №5. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	2/2	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №6. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2/2	
<b>Тема 3.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №7. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2/2	
<b>Тема 3.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №8. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2/2	
<b>Тема 3.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №9. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2/2	
<b>Тема 3.6.</b> Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №10. Отработка навыков судейства в волейболе	2/2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>8/8</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №11. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2/2	
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	

Передачи мяча. ОФП	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	ПЗ №12. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2/2	
<b>Тема 4.3.</b> Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №13. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2/2	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №14. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2/2	
<b>Раздел 5. Бадминтон</b>		<b>6/6</b>	
<b>Тема.5.1.</b> Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2/2</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>2/2</b>	
	ПЗ №15. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса.	2/2	
<b>Тема.5.2</b> Подача, нападающий удар.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4/4</b>	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>4/4</b>	
	ПЗ №16. Отработка атакующих ударов, нападающего удара	2/2	
	ПЗ №17. Отработка подач	2/2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2/2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>36/34</b>	

### 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 обучения

#### Основные источники;

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

#### 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. Фаина, 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>

#### 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>

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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 и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</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>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<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, характерными для данной профессии/ специальности.</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 профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>