Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.10.2026 14:59:48
Уникальный программный ключ:
3beb265d5d589e7ff4c954946f3ad99a1e70ac12

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.4
к ОПОП-П по специальности
15.02.19 Сварочное производство

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения ____очная_____

Курс _____1-3_____
Семестр _____2-6_____

2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 13.11.2023 г. № 907, зарегистрированного в Минюсте России 29.12.2023г. № 76769, и на основании примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура», на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО ИРПО протоколом №19 от «23» июля 2024 года.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ОУД и СГ СОНХ
Протокол № 9 от 27.04.2026 г.
Председатель ЦК
П.Ю. Денисов

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий отделением СОНХ
Чепик А.А.

Рабочую программу разработал:
С.А. Соснин, преподаватель, квалификация по диплому – бакалавр (физическая культура)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины
2.2. Содержание дисциплины
2.3. Практическая подготовка
3. Условия реализации дисциплины
3.1. Материально-техническое обеспечение
3.2. Учебно-методическое обеспечение
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Приложение 1. Перечень мероприятий в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации
Приложение 2. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: формирование физической культуры личности, способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности в процессе трудовой деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК, ДК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни;	-
ОК 08	– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	-
ПК 4.5	- подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития общей и силовой выносливости, координации движений, устойчивости вестибулярного аппарата, необходимых для выполнения сварочных работ (работа на высоте, в стеснённых условиях, с ручным инструментом); - составлять индивидуальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению	- основы профилактики переутомления и профессиональных заболеваний, связанных с работой в сварочном производстве (сварочный аэрозоль, повышенная температура, шум, вибрация), длительным нахождением в статической позе (работа сварщика, монтажника, слесаря), подъёмом и перемещением тяжестей (металлоконструкции,	- составления и проведения комплексов производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток) с учётом специфики труда сварщика (чередование статических и динамических нагрузок, работа в стеснённых условиях); - применения физических упражнений для профилактики профессиональных

	профессиональных задач с учётом специфики сварочного производства (длительное нахождение в статической позе при сварке, монтаже оборудования, работа на открытом воздухе); - применять физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительным пребыванием в статической позе (работа сварщика, монтажника, слесаря) и на открытом воздухе (перепады температур, влажность, ветер, работа на высоте);	оборудование); - методику составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для сварщика с учётом специфики выполнения сварочных работ;	заболеваний сварщика (остеохондроз, радикулит, варикозное расширение вен, вибрационная болезнь, переохлаждение/перегрев, заболевания органов дыхания, поражение органа зрения); - составления индивидуальных программ физической подготовки к выполнению сварочных работ (включая упражнения на развитие общей выносливости (бег, ходьба), силовой выносливости (приседания, выпады, упражнения с отягощениями), координации движений и равновесия (упражнения на баланс, устойчивость на высоте).

2. 2.1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
1 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**30**	
Лекции	2	
Практические занятия	24	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
2 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**34**	
Лекции	-	
Практические занятия	30	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
3 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**18**	
Лекции	2	
Практические занятия	12	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
4 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**36**	
Лекции		
Практические занятия	32	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
5 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	**28**	
Лекции	2	2
Практические занятия	22	4
Самостоятельная работа	2	2
Промежуточная аттестация в форме зачёта	2	
6 семестр ВСЕГО, в т.ч.:	24	
Лекции		
Практические занятия	20	
Самостоятельная работа	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	2	
ВСЕГО по дисциплине, в т.ч.:	**170**	
Лекции	6	2
Практические занятия	140	4
Самостоятельная работа	12	2
Промежуточная аттестация	12	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1 семестр	**ВСЕГО**	**30/0**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Лекция №1. 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». Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки.	2/0	
	Самостоятельная работа №1. Разработка дневника самоконтроля	2/0	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №1. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения;	2/0	
	Практическое занятие №2. Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2/0	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №3. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут.	2/0	
	Практическое занятие №4. Техники бега на средние и длинные дистанции	2/0	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №5. Специальные упражнения прыгуна, ОФП, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	2/0	
Тема 2.4.	**Содержание учебного материала**	**4/0**	

Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Практическое занятие №6.** Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега	4/0	ОК 04 ОК 08
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	**10/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №7. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м	2/0	
	Практическое занятие №8. Выполнение контрольных нормативов в беге 100 м, 400 м	2/0	
	Практическое занятие №9. Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю)	2/0	
	Практическое занятие №10. Выполнение контрольных нормативов в беге 2000 м (д), 3000 м (ю)	2/0	
	Практическое занятие №11. Бег на выносливость	2/0	
Промежуточная аттестация (зачёт)		**2/0**	
2 семестр	**ВСЕГО**	**34/0**	
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**	**6/0**	ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа №2. Методика развития физических качеств средствами ОФП	2/0	
	Практическое занятие №12. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	4/0	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №13. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	6/0	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 14. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	6/0	
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие 15. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	6/0	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №16. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча. Выполнение передачи мяча в парах	4/0	
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №17. Отработка навыков судейства в волейболе. Игра по правилам.	4/0	

Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		**2/0**	
3 семестр	**ВСЕГО**	**18/0**	
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**	**6/0**	ОК 04 ОК 08
	Лекция №2. Изучение правил игры в баскетбол.	2/0	
	Практическое занятие №18. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2/0	
	Самостоятельная работа №3. Составление комплекса ОРУ для разминки баскетболиста	2/0	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №19. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2/0	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №20. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2/0	
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №21. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног.	2/0	
	Практическое занятие №22. Игра по упрощенным правилам.	2/0	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №23. Игра по правилам. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	2/0	
	Практическое занятие №24. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2/0	
Промежуточная аттестация (зачёт)		**2/0**	
4 семестр	**ВСЕГО**	**36/0**	
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №25. Отработка строевых приёмов: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания, повороты на месте и в движении	4/0	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №26. Отработка техники акробатических упражнений.	4/0	

Тема 5.3. Упражнения на гимнастических снарядах и прикладная гимнастика	**Содержание учебного материала**	**6/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №27. Упражнения на бревне (девушки). ППФП. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок. Упражнения на брусьях (юноши). Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	2/0	
	Практическое занятие №28. Разучивание и выполнение связок на бревне, комплексы упражнений (девушки). Разучивание и выполнение связок на брусьях. ППФП (юноши).	2/0	
	Практическое занятие №29. Ритмическая гимнастика (девушки). Гиревой спорт (юноши). Разучивание и выполнение упражнений с гирями.	2/0	
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №30. Требования к составлению комплекса ОРУ. Выполнение комплекса ОРУ.	2/0	
	Самостоятельная работа №4. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2/0	
Раздел 6. Бадминтон			
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №31. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4/0	
Тема 6.2. Подачи	**Содержание учебного материала**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №32. Отработка подач	4/0	
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала:**	**4/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №33. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	4/0	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**	**6/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №34. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2/0	
	Практическое занятие №35. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2/0	
	Практическое занятие №36. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам	2/0	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		**2/0**	
5 семестр	**ВСЕГО**	**28/8**	
Раздел 7. Настольный теннис			
Тема 7.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**18/0**	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №37. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки.	6/0	
	Практическое занятие №38. Обучение тактическим и техническим	6/0	

	действиям, подаче. Игра		
	Практическое занятие №39. Игра по правилам	6/0	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**8/8**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	Лекция №3. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2/2	
	Практическое занятие №40. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2/2	
	Практическое занятие №41. Формирование профессионально значимых физических качеств. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2/2	
	Самостоятельная работа №5. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачёт)		**2/0**	
6 семестр	**ВСЕГО**	**24**	
Раздел 9. Лыжная подготовка			
Тема 9.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	**22/0**	ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа №6. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2/0	
	Практическое занятие №42. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	4/0	
	Практическое занятие №43. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	4/0	

	Практическое занятие №44. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2/0	
	Практическое занятие №45. Первая помощь при травмах и обморожениях	2/0	
	Практическое занятие №46. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие выносливости	4/0	
	Практическое занятие №47. Контрольное прохождение дистанции 3 км (девушки) / 5 км (юноши) на время.	4/0	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		**2/0**	
Всего:		**170**	

2.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины «Физическая культура» организуется путем проведения отдельных лекций, практических занятий и иных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Распределение часов практической подготовки

№	№ темы	Вид учебной деятельности	Количество часов в форме практической подготовки	Особенности проведения вида учебной деятельности в форме практической подготовки
1	**В помещениях Подразделения, Университета, предназначенных для проведения практической подготовки**			
1.1	8.1	Лекция №3	2	Анализ профессиограммы специалиста сварочного производства с учётом выполнения работ по изготовлению, монтажу и ремонту сварных конструкций: работа в сварочном цехе (загазованность, повышенная температура, шум, вибрация), работа на открытом воздухе (монтаж металлоконструкций, ремонтные работы на объектах), работа на высоте, в стеснённых условиях (ёмкости, резервуары, колодцы), длительные статические нагрузки (работа сварщика в неудобной позе), подъём и перемещение тяжестей (металлоконструкции, сварочное оборудование). Изучение профессиональных рисков (заболевания опорно-двигательного аппарата при статических нагрузках, вибрационная болезнь, поражение органов дыхания сварочным аэрозолем, ожоги, поражение электрической дугой, переохлаждение/перегрев) и методов их профилактики средствами профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
1.2	8.1	Практическое занятие №40	2	Разучивание двигательных действий, имитирующих выполнение сварочных работ: работа в статической позе (фиксация рабочей позы сварщика на корточках, согнувшись, с поднятыми руками), перемещение сварочного оборудования и металлоконструкций. Отработка техники наклонов, приседаний, подъёма тяжестей и фиксации статических поз при выполнении сварочных работ (сварка труб, листовых конструкций, монтаж металлоконструкций на высоте и в

				стеснённых условиях). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, радикулит, варикозное расширение вен) при длительных статических нагрузках.
1.3	8.1	Практическое занятие №41	2	Развитие общей и силовой выносливости для выполнения длительных производственных задач (монтаж металлоконструкций, работа в сварочном цехе в течение рабочей смены). Упражнения на координацию движений и равновесие для работы на высоте (монтаж строительных конструкций, работа в цехе с подъёмными механизмами), для устойчивости при выполнении работ в стеснённых условиях (ёмкости, резервуары). Развитие устойчивости к неблагоприятным условиям труда: работа при повышенной температуре (сварочный цех), при перепадах температур (работа на открытом воздухе), в условиях загазованности (сварочный аэрозоль). Дыхательная гимнастика для работы в условиях запылённости и загазованности (сварочное производство). Развитие устойчивости вестибулярного аппарата для предотвращения головокружения при работе на высоте и в условиях ограниченного пространства.
1.4	8.1	Самостоятельная работа №5	2	Составление и проведение индивидуального комплекса профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для сварщика: разработка программы подготовки к выполнению производственных задач (включая упражнения на развитие общей выносливости — бег, ходьба; силовой выносливости — приседания, выпады, упражнения с отягощениями, подтягивания, отжимания; координации движений и равновесия — упражнения на баланс, устойчивость на высоте); устойчивости к вибрации и укачиванию. Подбор упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, характерных для сварочного производства: остеохондроз, радикулит, варикозное расширение вен, вибрационная болезнь, заболевания органов дыхания, поражение органа зрения, термические ожоги.
	Всего, час	-	8	-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательного процесса (всех видов учебной деятельности) по дисциплине используются следующие специальные помещения, оснащенные в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П:

Спортивный комплекс: спортивный зал

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662 (дата обращения: 03.03.2026).

3.2.2. Дополнительные источники

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех: 10—11-е классы : учебник / Г. И. Погадаев ; под редакцией И. Акинфеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 109 с. — ISBN 978-5-09-114832-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/408731 (дата обращения: 03.03.2026).

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587120 (дата обращения: 03.03.2026).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Оценочное мероприятие
Знает:		
– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос
– основы здорового образа жизни;	Демонстрирует знание основ здорового образа жизни;	Устный опрос Самостоятельная работа №1 Самостоятельная работа №2
– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– Демонстрирует знание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Самостоятельная работа №1 Самостоятельная работа №3 Самостоятельная работа №4 Самостоятельная работа №5
— основы профилактики переутомления и профессиональных заболеваний, связанных с работой в сварочном производстве (сварочный аэрозоль, повышенная температура, шум, вибрация), длительным нахождением в статической позе (работа сварщика, монтажника, слесаря), подъёмом и перемещением тяжестей (металлоконструкции, оборудование);	Демонстрирует знание основ профилактики переутомления и профессиональных заболеваний, связанных с работой в сварочном производстве (сварочный аэрозоль, повышенная температура, шум, вибрация), длительным нахождением в статической позе (работа сварщика, монтажника, слесаря), подъёмом и перемещением тяжестей (металлоконструкции, оборудование);	Самостоятельная работа №5
– методику составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для сварщика с учётом специфики выполнения сварочных работ;	Демонстрирует знание методики составления комплексов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для сварщика с учётом специфики выполнения сварочных работ;;	Устный опрос Практическое занятие №40 Практическое занятие №41 Самостоятельная работа №5
Умеет:		
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическое занятие №1 Практическое занятие №2 Практическое занятие №3 Практическое занятие №4 Практическое занятие №5 Практическое занятие №6 Практическое занятие №12 Практическое занятие №13

		Практическое занятие №18 Практическое занятие №19 Практическое занятие №25 Практическое занятие №26 Практическое занятие №27 Практическое занятие №28 Практическое занятие №29 Практическое занятие №30 Практическое занятие №31 Практическое занятие №32 Практическое занятие №33 Практическое занятие №37 Практическое занятие №38 Практическое занятие №39 Практическое занятие №40 Практическое занятие №41 Практическое занятие №42 Практическое занятие №43 Практическое занятие №44 Практическое занятие №45
– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	Практическое занятие №12 Практическое занятие №40 Практическое занятие №41 Самостоятельная работа №5
— подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития общей и силовой выносливости, координации движений, устойчивости вестибулярного аппарата, необходимых для выполнения сварочных работ (работа на высоте, в стеснённых условиях, с ручным инструментом);	Подбирает и выполняет комплексы физических упражнений для развития общей и силовой выносливости, координации движений, устойчивости вестибулярного аппарата, необходимых для выполнения сварочных работ (работа на высоте, в стеснённых условиях, с ручным инструментом);	Практическое занятие №3 Практическое занятие №4 Практическое занятие №7 Практическое занятие №8 Практическое занятие №9 Практическое занятие №10 Практическое занятие №11 Практическое занятие №40 Практическое занятие №41 Практическое занятие №42 Практическое занятие №43 Практическое занятие №44 Практическое занятие №45 Практическое занятие №40 Практическое занятие №41
— составлять индивидуальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению профессиональных задач с учётом специфики сварочного производства (длительное нахождение в статической позе при сварке, монтаже оборудования, работа на открытом воздухе);	Составляет индивидуальные комплексы упражнений для подготовки к выполнению профессиональных задач с учётом специфики сварочного производства (длительное нахождение в статической позе при сварке, монтаже оборудования, работа на открытом воздухе);	Практическое занятие №12 Практическое занятие №40 Практическое занятие №41 Самостоятельная работа №5
— применять физические	Применяет физические	Самостоятельная работа №5

упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительным пребыванием в статической позе (работа сварщика, монтажника, слесаря) и на открытом воздухе (перепады температур, влажность, ветер, работа на высоте);	упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, связанных с длительным пребыванием в статической позе (работа сварщика, монтажника, слесаря) и на открытом воздухе (перепады температур, влажность, ветер, работа на высоте);	
Владеет навыками:		
— составления и проведения комплексов производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток) с учётом специфики труда сварщика (чередование статических и динамических нагрузок, работа в стеснённых условиях);	Составляет и проводит комплексы производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток) с учётом специфики труда сварщика (чередование статических и динамических нагрузок, работа в стеснённых условиях);	Практическое занятие №12 Практическое занятие №40 Практическое занятие №41
– применения физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний сварщика (остеохондроз, радикулит, варикозное расширение вен, вибрационная болезнь, переохлаждение/перегрев, заболевания органов дыхания, поражение органа зрения);	Применяет физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний сварщика (остеохондроз, радикулит, варикозное расширение вен, вибрационная болезнь, переохлаждение/перегрев, заболевания органов дыхания, поражение органа зрения);	Практическое занятие №12 Практическое занятие №40 Практическое занятие №41
– составления индивидуальных программ физической подготовки к выполнению сварочных работ (включая упражнения на развитие общей выносливости (бег, ходьба), силовой выносливости (приседания, выпады, упражнения с отягощениями), координации движений и равновесия (упражнения на баланс, устойчивость на высоте).	Составляет индивидуальные программы физической подготовки к выполнению сварочных работ (включая упражнения на развитие общей выносливости (бег, ходьба), силовой выносливости (приседания, выпады, упражнения с отягощениями), координации движений и равновесия (упражнения на баланс, устойчивость на высоте).	Самостоятельная работа №5

Перечень мероприятий, подлежащих оценке в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации, и комплект контрольно-оценочных средств приведен в Приложениях 1,2 к рабочей программе учебной дисциплины.

Лист согласования 00ДО-0000980470

Внутренний документ "СГ.04 Физическая культура_2026_15.02.19_СПт"
Документ подготовил: Денисов Павел Юрьевич
Документ подписал: Денисов Павел Юрьевич

Серийный номер ЭП	Должность	ФИО	ИО	Результат	Дата	Комментарий
	Заведующий отделением	Чепик Александр Александрович		Согласовано	30.06.2026	
	Методист (высшая квалификационная категория)		Ежижанская Татьяна Юрьевна	Согласовано	01.07.2026	
	Директор	Каюкова Дарья Хрисановна	Кислицина Мухаббат Абдурахмановна	Согласовано	01.07.2026	
	Главный специалист	Плаксина Алла Алексеевна		Согласовано	01.07.2026	