

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)

22.02.06 «Сварочное производство»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Павловский автомеханический техникум» И.И. Лепсе

Разработчики:

Филатов П.В., методист

Рыбакин А.С., преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. | 14 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 22.02.06 «Сварочное производство»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является разделом основной профессиональной образовательной программы и входит в общий гуманитарный и естественнонаучный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов; самостоятельной работы обучающегося **168** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

| Вид учебной программы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| В том числе: | |
| Лабораторные работы | - |
| Практические занятия | 168 |
| Контрольные работы | - |
| Курсовая работа (проект) | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе | |
| внеаудиторная самостоятельная работа | 168 |
| Аттестация в форме дифференцированного зачёта | |

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов |
|---------------------------------------|--|--------------------|
| Раздел 1. Легкая атлетика. | | 61 |
| Тема 1.1. Техника бега. | Содержание учебного материала | 41 |
| | Бег. Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м. Бег на длинные дистанции 5000м. Совершенствование бега на средние дистанции 800м,1000м,1500м, 2000м, 3000м. Совершенствование бега на длинные дистанции 5000м. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. | 32 |
| | Кроссовый бег. Кроссовый бег 45 минут. Кроссовый бег 4км, 8км, 10км. Совершенствование кроссового бега на 4км, 8км,10км. Закрепление изученных материалов. | 9 |
| Тема 1.2. Техника метания. | Содержание учебного материала | 26 |

| | | |
|---|--|----|
| | Метание мяча. Техника метания мяча. Метание мяча с места. Метание мяча с разбега. Совершенствование метания мяча с места и с разбега. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. Зачёт. | 14 |
| | Метание гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с места. Метание гранаты с разбега. Совершенствование метания гранаты с места и с разбега. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. Зачёт. | 12 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: занятия в спортивных клубах, секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 42 |
| Раздел 2. Гимнастика. | | 22 |
| Тема 2.1. Упражнения на гимнастических снарядах. | Содержание учебного материала | 14 |
| | Опорный прыжок. Техника опорного прыжка через козла. Техника опорного прыжка через коня. Прыжки через коня и козла. Совершенствование опорного прыжка через коня. Совершенствование опорного прыжка через козла. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. | 14 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| Тема 2.2. Элементы акробатики. | Содержание учебного материала | 8 | |
| | Гимнастические стойки. Техника стоек. Стойка на голове. Стойка на руках (с поддержкой). Упражнение на равновесие. Совершенствование гимнастических стоек. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. | 8 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: занятия в спортивных клубах, секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 42 | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка. | | 31 | |
| Тема 3.1 Основы лыжной подготовки. | Содержание учебного материала | 11 | |
| | Лыжные ходы. Техника полуконькового и конькового ходов. Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км. Совершенствование техники лыжных ходов от 3 до 6 км. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. | 11 | 3 |
| Тема 3.2 Способы двигательной активности в лыжной подготовке. | Содержание учебного материала | 20 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | Торможение. Техника торможения. Торможение: «плугом», «упором», боковым скольжением. Совершенствование торможения. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. | 10 | 3 |
| | Повороты. Техника поворотов. Повороты: переступанием, упором, «ножницами», «плугом», выпадом, «полуплугом», махом, поворотом на параллельных лыжах. Совершенствование поворотов. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. | 10 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: занятия в спортивных клубах, секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 42 | |
| Раздел 4. Спортивные игры. | | 46 | |
| Тема 4.1 Баскетбол. | Содержание учебного материала | 15 | |
| | Тактика игры в баскетбол. Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Способы выбивания мяча. Совершенствование тактики игры в баскетбол. Закрепление изученных материалов. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра. | 15 | 3 |
| Тема 4.2. Волейбол. | Содержание учебного материала | 15 | |
| | Тактика игры в волейбол. Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Взаимодействие игроков первой и второй линии. Закрепление изученных материалов. Совершенствование тактики игры в волейбол. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра. Зачёт. | 15 | 3 |
| Тема 4.3 Футбол. | Содержание учебного материала | 16 | |

| | | | |
|--|---|------------|---|
| | <p>Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Тактика защиты. Командные действия игроков. Совершенствование тактики игры в футбол. Закрепление изученных материалов. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра. Зачёт.</p> | 16 | 3 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: занятия в спортивных клубах, секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p> | 42 | |
| | <p>Дифференцированный зачет</p> | 2 | |
| | Всего | 168 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению.

Спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Оборудование спортивного зала

1. Футбольные ворота
2. Футбольная сетка
3. Баскетбольные щиты
4. Баскетбольные кольца
5. Баскетбольная сетка
6. Волейбольная сетка
7. Спортивный канат
8. Козёл гимнастический
9. Конь гимнастический
10. Маты гимнастические
11. Стойки для прыжков в высоту
12. Планки для прыжков в высоту
13. Лыжи
14. Лыжные палки
15. Лыжные ботинки
16. Спортивные конусы
17. Комплекты игровых шашек
18. Комплекты игровых шахмат
19. Гири
20. Волейбольные мячи
21. Баскетбольные мячи
22. Футбольные мячи
23. Теннисный стол (для настольного тенниса)
24. Сетка (для настольного тенниса)
25. Мячи (для настольного тенниса)
26. Ракетки (для настольного тенниса)
27. Легкоатлетические эстафетные палки
28. Мячи для метания в длину
29. Гранаты для метания в длину
30. Перекладина (навесная)
31. Шведская гимнастическая стенка
32. Обручи гимнастические

Оборудование стадиона

Легкоатлетическая дорожка

2. Сектор для прыжков в длину

3. Игровое поле для футбола

4. Площадка игровая баскетбольная

5. Площадка игровая волейбольная

6. Гимнастический городок

7. Лыжная трасса

8. Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

Технические средства обучения:

1. Стенд «Спортивная жизнь техникума в спортивно-массовых мероприятиях»

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники.

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / составители Л. П. Черепкина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74265.html> (дата обращения: 09.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. «Физическая культура. Учебное пособие для студентов средне-профессиональных учебных заведений, М.:» Решетников Н.В 2011г.
3. «Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 класс. ОУ-М.:» Лях В.И. 2008г.

Интернет-ресурсы (свободный доступ)

1. http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/4.html
2. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N8/p2-9.htm>
3. <http://www.gasu.ru/univer/edu/informat/prog/HF02.htm>
4. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
5. <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html>
6. http://www.twirpx.com/files/physical_training/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Умения | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | оценка физкультурно-оздоровительной деятельности; оценка качества самостоятельной внеаудиторной работы по результатам опроса; |
| Знания | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | оценка уровня достижения жизненных и профессиональных целей; оценка уровня общекультурного, профессионального и социального развития человека; |
| основы здорового образа жизни; | оценка качества физкультурно-оздоровительной деятельности. |