

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 Физическая культура

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

Рекомендована:

Заключение № _____ от «_____» _____ 20__ г.
номер

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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.06 сварочное производство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и

знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК01	Уо 01.05	составить план действия;	Зо 01.05	структуру плана для решения задач
			Зо 01.06	порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Уо 03.03	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Зо 03.03	возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Уо 04.01	организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 06	Уо 06.01	описывать значимость своей профессии	Зо 06.01	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей
ОК 08	Уо 08.01	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Зо 08.01	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	Уо 08.02	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Зо 08.02	основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии

	профессиональных целей		
		Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной программы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	231
Практические занятия (всего)	152
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	77
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 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.		58
Тема 1.1. Техника бега.	Содержание учебного материала	34
	Бег. Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника бега на средние дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег на средние дистанции 800м, 1000м, 2000м, 3000м. Бег на длинные дистанции 5000м. Совершенствование бега на средние дистанции 800м, 1000м, 2000м, 3000м. Совершенствование бега на длинные дистанции 5000м. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов.	30
	Кроссовый бег. Кроссовый бег 45 минут. Кроссовый бег 4км. Совершенствование кроссового бега на 4км. Закрепление изученных материалов.	4
Тема 1.2. Техника метания.	Содержание учебного материала	24

	Метание мяча. Техника метания мяча. Метание мяча с разбега. Совершенствование метания мяча с места и с разбега. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов.	13
	Метание гранаты. Техника метания гранаты. Метание гранаты с разбега. Совершенствование метания гранаты с места и с разбега. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов. Зачёт.	11
Раздел 2. Гимнастика.		20
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	6
	Гимнастические стойки. Техника стоек. Упражнение на равновесие. Совершенствование гимнастических стоек. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов.	6
Раздел 3. Лыжная подготовка.		28
Тема 3.1	Содержание учебного материала	10

Основы лыжной подготовки.		
	Лыжные ходы. 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.	10
Тема 3.2 Способы двигательной активности в лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	18
	Торможение. Техника торможения. Совершенствование торможения. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов.	9
	Повороты. Техника поворотов. Совершенствование поворотов. Закрепление изученных материалов. Сдача нормативов.	9
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
Тема 4.2. Волейбол.	Содержание учебного материала	15
	Тактика игры в волейбол.	15

	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.	
Тема 4.3 Футбол.	Содержание учебного материала	16
	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.	16
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия в спортивных клубах, секциях	77
	Дифференцированный зачет	2
		154

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.

Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> (дата обращения: 03.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205> (дата обращения: 13.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс

цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144> (дата обращения: 29.03.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Коджаспиров, Ю. Г. Секреты успеха уроков физкультуры : учебно-методическое пособие / Ю. Г. Коджаспиров. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 196 с. — ISBN 978-5-9500178-2-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/74301> (дата обращения: 23.12.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / А. А. Бишаева. - 5 -е изд. - Москва : ОИЦ «Академия», 2020. - 320 с. - ISBN 978-5-4468-7284-8. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система Академия : [сайт]. — URL : <https://academia-moscow.ru/reader/?id=452492&demo=Y>

Дополнительная:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. «Академия», 2011
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. «Просвещение», 2007

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал; стадион, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

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. - М.: ОИЦ «Академия», 2018.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Виленский М.Я. Физическая культура [электронный ресурс]: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г.Горшков – М.: КноРус, 2018 – 181 с. – Режим доступа <https://www.book.ru/book/919382>

Дополнительные источники

1. www.minstm.gov.ru – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Знать о роле физкультуры в структуре профессионального образования.</p>	<p>Устный опрос</p>
<p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Должен владеть техникой бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Уметь выполнять прыжок с места и с разбега Владеть техникой игры в баскетбол, волейбол, футбол. Должен владеть техникой лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременно бесшажный, одношажный, одновременно двухшажный, попеременно четырехшажный ход) Выполнять техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Выполнять упражнения на низкой перекладине (юноши), высокой перекладине (юноши), на бревне (девушки). Выполнять акробатические упражнения: стойка, равновесие, кувырок вперед, кувырок вперед прыжком, переворот вперед боком. Уметь подтягиваться на перекладине. Уметь отжиматься от пола с увеличением числа повторений. Отжиматься с колен для девушек. Уметь отжиматься на брусьях Выполнять подъем переворотом на перекладине. Выполнять выход силой на перекладине на одну руку.</p>	<p>Оценка результатов: сдача нормативов</p> <p>Оценка результатов: уровень владения элементами игры</p> <p>Оценка результатов: уровень владения техникой лыжных ходов. И сдача нормативов</p> <p>Оценка результата: демонстрация техники выполнения упражнения</p>

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.