

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
ГАПОУ СО «Ревдинский многопрофильный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГАПОУ СО «РМТ»

_____ В.С. Моисеев

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования -
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности
22.02.06 СВАРОЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО

на базе основного общего образования

Согласована
методической цикловой комиссией

Протокол № ____ от

« ____ » _____ 20 ____ г.

Принята
методическим советом

Протокол № ____ от

« ____ » _____ 20 ____ г.

Составитель: Мусихин Валентин Васильевич, преподаватель
(Ф.И.О., должность, квалификационная категория)
высшей квалификационной категории

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **22.02.06 Сварочное производство** базовой подготовки

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **22.02.06 Сварочное производство** базовой подготовки.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является составной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

Изучение дисциплины «Физическая культура» способствует формированию следующих *общих компетенций*:

- ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4.** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 6.** Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

- ОК 7.** Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося	336 часов
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	168 часов
теоретические занятия	
практические занятия	168 часов
самостоятельная учебная работа (всего)	168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	2 курс		3 курс		4 курс		всего часов
	семестр						
	3	4	5	6	7		
Максимальная учебная нагрузка (всего)							336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	28	34	32	32	34	8	168
в том числе:							
теоретические занятия							
практические занятия	28	34	32	32	34	8	168
Самостоятельная учебная работа							168
<i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>							
<i>Итоговая аттестация в форме зачетов в 4, 6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре</i>							

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр			
Введение	Практическое занятие: Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ	2	1,2
	Раздел 1. Легкая атлетика		
	Практическое занятие: Разминка. Техника бега. 3000 м, 4000 м	2	1,2
	Методико-практическое занятие: Разминка. Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2	
	Разминка. Основы методики развития выносливости	2	
	Спецупражнения.	2	
	ЗАЧЕТ по теме. Разминка. Нормы ГТО	2	
Раздел 2. Футбол	Методико-практическое занятие	2	2,3
	ТБ. Правила игры. Разминка. Передача мяча в парах		
	Практическое занятие: Разминка. Обвод стоек (техника) с ударом по воротам Разминка. Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1; 2:5 Разминка. Двухсторонняя игра	2 2 2	
Раздел 3. Баскетбол	Методико-практическое занятие	2	1,2
	ТБ. Правила игры Прием и передача мяча на месте		
	Практические занятия: Разминка. Обвод стоек с броском в кольцо. <i>Домашний комплекс физических упражнений.</i> Разминка. Розыгрыш лишнего 1:2; 1:3 <i>Диагностика сердца за 3 минуты.</i> Разминка. Двухсторонняя игра. <i>Как сидячий образ жизни губит организм (гиподинамия)</i>	2 2 2	

	Самостоятельная работа обучающегося: самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов		2, 3
	ИТОГО 3 СЕМЕСТР	28	
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
4 семестр			
Раздел 4. Лыжи.	Практическое занятие: ТБ. История лыжного спорта.	2	2
	Методико-практическое занятие: Подбор инвентаря: классический и коньковый комплекты.	2	1,2
	Практические занятия: Классический ход. Смазка лыж.	2	
	Виды перемещений. Классический ход.	2	
	Классический ход 3000 - 4000 м	2	
	Комплекс упражнений для лыжников. Коньковый ход. Смазка лыж.	2	
ЗАЧЕТ по теме	2		
Раздел 5. Гимнастика	Практические занятия: ТБ. Разминка. Подтягивание в парах	2	1,2
	Разминка. Выход на правую и левую руку.	2	
	Разминка. Подъем с переворотом.	2	
	Разминка. ЗАЧЕТ ГТО. ЗАЧЕТ по гимнастике	2 2	
Раздел 6. Легкая атлетика	Практические занятия: Разминка. ТБ. Короткая дистанция 100 м. Входной контроль.	2	1,2
	Разминка. Легкая атлетика. 4000 м, 5000 м	2	

	Методико-практическое занятие: Разминка. Основные методики развития скоростных качеств 50х60=5,6 раз	2	
	Разминка. Легкая атлетика. ЗАЧЕТ 100 м. ГТО ЗАЧЕТ по теме	2 2	
	Самостоятельная работа обучающегося: <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>		2,3
	ИТОГО 4 СЕМЕСТР	34	
ВСЕГО ЗА 2 КУРС:		62	

3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
5 семестр			
Введение	Практическое занятие: Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ	2	
	Раздел 1. Легкая атлетика.		
	Практическое занятие: ТБ.3000 м, 4000 м	2	1,2
	Методико-практическое занятие: Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2	1,2
	ЗАЧЕТ Нормы ГТО	2	
Раздел 2. Футбол.	Методико-практическое занятие		
	ТБ. Правила игры. Передача мяча в парах ТБ. Правила игры. Передача мяча в парах	2 2	

	Практика: Обвод стоек (техника) с ударом по воротам Розыгрыш лишнего «квадрат» 3:1 2:5	2 2	1,2	
	ЗАЧЕТ	2		
Раздел 3. Баскетбол	Методико-практическое занятие		1,2	
	Правила игры Прием и передача мяча на месте	2		
	Практические занятия: Обвод стоек с броском в кольцо Розыгрыш лишнего 1:2; 2:5 Двухсторонняя игра Двухсторонняя игра	2 2 2 2		
	ЗАЧЕТ 2 вида зачета: - ведение с броском; - штрафной бросок Нормы ГТО	2 2		
	Самостоятельная работа обучающегося: <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>			3
	ИТОГО 5 СЕМЕСТР	32		
6 семестр				
Раздел 4. Лыжи.	Практические занятия: ТБ. Подбор лыж. Классический, коньковый ход. Классический ход. 5000 м, 7000 м Коньковый ход на одну ногу	2 2 2		
	Зачет: ГТО	2		
Раздел 5. Гимнастика	Практические занятия:		1,2	
	Подтягивание в парах	2		
	Размахивание на прямых и согнутых руках	2		
	Поднос ног к перекладине (пресс)	2		
	Выход на правую и левую руку	2		
Зачет ГТО	2			

	Зачет по гимнастике	2	
Раздел 6. Легкая атлетика	Методико-практическое занятие		2,3
	Основные методики развития скоростных качеств 50 × 60 = 5,6 раз	2	
	Практические занятия: Короткая дистанция 100 м. Входной контроль	2	
	Легкая атлетика 4000 м, 5000 м	2	
	Общая выносливость 6000 м, 7000 м	2	
	Зачет Легкая атлетика. Зачет 100 м. ГТО	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета	2		
	Самостоятельная работа обучающегося: <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>		
	ИТОГО 6 СЕМЕСТР	32	
	ВСЕГО за 3 КУРС	64	

4 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
7 семестр			
Введение	Практическое занятие: Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов, ТБ	2	1,2
	Практическое занятие: ТБ.3000 м, 4000 м	2	
Раздел 1. Легкая атлетика.			

	Методико-практическое занятие: Основные методики развития скоростных качеств, 50 м, 60 м	2	
	Зачет: Нормы ГТО	2	
Раздел 2. Футбол.	Методико-практическое занятие: ТБ. Правила игры. Передача мяча в парах	2	
	Практическое занятие: Обвод стоек (техника) с ударом по воротам	2	
	ЗАЧЕТ	2	
Раздел 3. Баскетбол	Методико-практическое занятие: Правила игры Прием и передача мяча на месте	2	
	Практические занятия: Обвод стоек с броском в кольцо. Двухсторонняя игра	2	
	Зачет 2 вида зачета: - ведение с броском; - штрафной бросок Нормы ГТО	2	
Раздел 4. Лыжи.	Практические занятия: ТБ. Подбор лыж. Классический, коньковый ход Классический ход. 5000 м, 7000 м	2	
	ЗАЧЕТ ГТО	2	
	Практические занятия: Поднос ног к перекладине (пресс). Подъем с переворотом.	2	1,2
Раздел 5. Гимнастика	Зачет ГТО Зачет по гимнастике	2 2	
	Самостоятельная работа обучающегося: <i>самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях), составление комплексов упражнений, самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов специальной медицинской группы), подготовка сообщений, рефератов</i>		2,3
	ИТОГО 7 СЕМЕСТР	34	

8 семестр		
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие:	
	Выполнение гимнастических упражнений на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Выполнение гимнастических комбинаций.	2
	Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	2
	Выполнение прыжковых упражнений: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	2
	ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ	2
ИТОГО 8 СЕМЕСТР		8
ВСЕГО за 4 КУРС		42

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- лыжной базы с лыжехранилищем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола;
- кольца гимнастические (профессиональные);
- батут (профессиональный);
- комплект для игры в бадминтон (сетка, ракетки, воланчики).

Оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые;
- барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные;
- нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

- телевизор;
- музыкальный центр;
- внешние накопители информации;
- видеоматериалы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура, учебник для сред. проф.образования./Н.В. Решетников и др. – 16- изд. стер. - Москва: Академия, 2016 г. – 176 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/под общ. ред. В.И. Ляха. 2015 (электронный учебник)

Дополнительные источники:

1. Усаков, В.И. Физическая подготовка юношей к службе в армии: учебное пособие / В.И. Усаков. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2016 г. - 181 с.: ил., табл. - Библиогр.: с. 145-146. То же [Электронный ресурс]. - URL: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=452842).

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания, комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям.