

Приложение
к ОПОП по специальности
22.02.06 Сварочное производство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 22.02.06 Сварочное производство
среднего профессионального образования
(базовой подготовки)

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | 5 |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | 5 |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | 8 |
| 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ / ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ | 11 |

1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 22.02.06 Сварочное производство (базовой подготовки).

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения программы учебной дисциплины является подготовка студентов к освоению профессиональных модулей ППСЗ по специальности 22.02.06 Сварочное производство и овладению профессиональными и общими компетенциями:

| Код | Наименование результата обучения |
|------|--|
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 3 | Принимать решения в 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. |

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными и общими компетенциями, обучающийся в ходе освоения учебной дисциплины должен иметь практический опыт, умения и знания

| Освоенные ОК | Код и наименование умений | Код и наименование знаний |
|--|--|---|
| ОК 1 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 | У 1.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | З 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; З 1.2 основы здорового образа жизни. |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Структура учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура

| Коды профессиональных компетенций | Наименования учебной дисциплины | Всего часов | Макс. учебная нагрузка | в т. ч. вариативных часов | Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины / междисциплинарного курса (курсов) | | | | | Практика | |
|-----------------------------------|----------------------------------|-------------|------------------------|---------------------------|--|--|----------------------|-------------------------------------|--|----------------|---|
| | | | | | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося | | | Самостоятельная работа обучающегося | | Учебная, часов | Произв. (по профилю специальности), часов |
| | | | | | Всего, часов | в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов | в т.ч. лекции, часов | Всего, часов | в т.ч. курсовая работа (проект), часов | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | ОГСЭ 04. Физическая культура. | 336 | 336 | | 336 | 166 | 2 | 168 | - | | |
| | Всего: | 336 | 336 | | 336 | 166 | 2 | 168 | | | |

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ 04. Физическая культура

| Наименование МДК, разделов и тем | Содержание учебного материала | Лабораторные, практические и контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся | Обязательная учебная нагрузка (час) | | Самостоятельная работа | Умения, знания | | Информационно-техническое обеспечение | | Формы и виды контроля |
|---|--|---|-------------------------------------|--------------------------|------------------------|----------------|------------------------------|---------------------------------------|-------------------|----------------------------------|
| | | | Теоретические | Лабораторно-практические | | У | З | Информационные источники | Средства обучения | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Раздел 1. Теоретические основы физической культуры | | | | | | | | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура» | | 2 | 2 | 4 | У1.1 | З 1.1 З 1.2 | 1.1 2.1 | | Фронтальная беседа, устный опрос |
| Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|
| <p>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p> | <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> | <p>«Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500м, 1000м» «Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Бег на 100м» «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег» «Прыжок в длину с места»</p> | | 32 | 32 | У1.1 | З 1.1 З 1.2 | 1.1 2.1 | | тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
|---|--|---|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|
| <p>Тема 2.2. Общая физическая подготовка</p> | <p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p> | <p>«Комплекс общеразвивающих упражнений» «Упражнения для развития силы и выносливости основных мышечных групп» «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку» «Подъем туловища из положения лежа на спине» за 1 мин.» «Сгибания и разгибания рук из положения упор лежа» «Подтягивания» «Подъем туловища из положения лежа на спине» без учёта времени «Челночный бег»</p> | | 34 | 34 | У1.1 | З 1.1 З 1.2 | 1.1 2.1 | | тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
|--|--|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|
| <p>Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол</p> | | <p>«Техника безопасности на занятиях по волейболу. «Обучение верхней, нижней передаче. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче» «Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару» «Обучение блокированию.» «Двусторонняя игра» «Передача мяча в парах сверху» «Подача мяча по зонам» «Передача снизу над собой, оценивается техника выполнения»</p> | | 30 | 30 | У1.1 | З 1.1 З 1.2 | 1.1 2.1 | | тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
| <p>Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол</p> | | <p>«Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» «Эстафеты с</p> | | 28 | 28 | У1.1 | З 1.1 З 1.2 | 1.1 2.1 | | тестирование, выполнение индивидуальных заданий |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>баскетбольными мячами»</p> <p>«Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» «Игра по правилам»</p> <p>«Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча»,</p> <p>«Совершенствование тактических и технических действий в игре»</p> <p>«Обучение тактике нападения, тактике защиты»</p> <p>«Передача мяча в парах за 1 мин.»</p> <p>«Комбинированный зачёт: бросок по кольцу с двух шагов без ведения»</p> <p>«Бросок по кольцу с двух шагов после отскока»</p> <p>«Штрафные броски»</p> | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|-----------------------------------|
| <p>Тема 2.5. Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)</p> | <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие</p> | <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: -воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание силовой выносливости в процессе</p> | | 20 | 20 | У1.1 | З 1.1 З 1.2 | 1.1 2.1 | | выполнение индивидуальных заданий |
|---|--|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|-----------------------------------|

| | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> | <p>занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений. 3. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике.</p> | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|
| <p>Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФ)</p> | <p>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-Прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Элементы борьбы. Основные положения, стойки, захваты, передвижения в борьбе. Обучение падению, страховке и само страховке. Применение элементов борьбы в самообороне.</p> | <p>«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» «Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног» «Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса» «Комплекс упражнений ГТО»</p> | | 20 | 20 | У1.1 | З 1.1 З 1.2 | 1.1 2.1 | | тестирование, выполнение индивидуальных заданий |
|---|---|--|--|----|----|-------------|------------------------------|------------|--|---|

| | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет |
|---------------------------------|---------------------------------|

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Информационное обеспечение обучения

1. Основные источники:

1.1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru URL: <https://book.ru/book/939387>

2. Дополнительные источники:

2.1 Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — ЭБС Юрайт
URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

4.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих обучение по учебной дисциплине:

- наличие высшего образования, соответствующего профилю учебной дисциплины «Физическая культура»;

- опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы;

- преподаватели должны проходить стажировку в профильных¹ организациях не реже 1 раза в 3 года.

¹