

**к ОПОП по специальности  
22.02.06 Сварочное производство**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

**2023 г.**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **22.02.06 Сварочное производство** среднего профессионального образования

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения 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 дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов;  
практическая работа обучающегося **168** часов,  
самостоятельная работа **168** часов.

## 2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>336</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>168</i>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>168</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>168</i>
консультации	<i>0</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
<b>Раздел 1.</b>			
<i>Тема 1.1</i>	<b>Содержание учебного материала</b> Теоретические сведения, влияние физических упражнений на организм занимающихся, физическая культура в профессиональных лицах Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся	1	OK8
<i>Тема 1.2.</i>	<b>Содержание учебного материала</b> Гигиенические основы и закаливания, техника безопасности на уроках физической культуры <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов утренней гимнастики Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений	1 10	OK8
<b>Раздел 2.</b>			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>40</b>	
<i>Тема 2.1.</i>	1. Бег на короткие дистанции 100 м.	4	OK8
<i>Тема 2.2.</i>	2. Прыжки в длину с разбега.	4	
<i>Тема 2.3.</i>	3. Бег на среднюю дистанцию 1000 м.	4	
<i>Тема 2.4.</i>	4. Совершенствование повторного бега.	3	
<i>Тема 2.5.</i>	5. Бег на короткие дистанции 400 м.	4	
<i>Тема 2.6.</i>	6. Метание гранаты.	4	
<i>Тема 2.7.</i>	7 Бег на короткие дистанции 200 м.	4	
<i>Тема 2.8.</i>	8. Совершенствование эстафетного бега.	4	
<i>Тема 2.9.</i>	9. Бег на длинные дистанции, 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики).	4	
<i>Тема 2.10.</i>	10. Финиширование на различные дистанции	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> упражнения силового характера с использованием тренажеров, отягощений; - метание теннисного мяча с места; - упражнения для укрепления связок локтевого сустава: круговые движения предплечья в разных плоскостях; напряжение мышц при сгибании и разгибании в локтевом суставе	28	
<b>Раздел 3.</b>			
	Гимнастика	<b>22</b>	OK8
<i>Тема 3.1.</i>	1. Строевые упражнения, построение, перестроение из колонны, по одному в колонну, по два, по четыре.	2	
<i>Тема 3.2.</i>	2. Перекладина высокая, вис на перекладине. Размахивание изгибами. Соскоки назад и вперед. Оборот назад в упоре, соскок. Подъем переворотом силой, соскок. Подтягивание на перекладине. Перемахи вперед, назад, соскок. Соединение элементов.	2 3 3 2 2 2	

Тема 3.4.	4. Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок через препятствие вперед (90 см) Стойка на плечах, на голове. Кувырок, соединение кувырков.	2 2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> разведение рук с гантелями в стороны, лежа на скамейке; - поднимание на носки с отягощением; - наклоны в стороны с гантелями («часы»); - упражнения на ягодичные мышцы; - упражнения для мышц спины; - упражнения для мышц брюшного пресса; - упражнения для мышц бедра (спереди, сзади, внутри); - упражнения на грудные мышцы; - упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса.	28	
<b>Раздел 4.</b>			<i>OK8</i>
	Кроссовая подготовка.	<b>29</b>	
Тема 4.1	1. Бег по слабопересеченной местности с преодолением небольших препятствий. Бег по сильнопересеченной местности с преодолением небольших препятствий. Спортивные игры (футбол, регби). Кросс 6 км, 7 км.	10 6 7 6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Бег на длинные дистанции. Бег с преодолением небольших препятствий. Развитие выносливости. Развитие быстроты движения.	10	
<b>Раздел 5.</b>	Профессиональная прикладная физическая подготовка	<b>26</b>	<i>OK8</i>
Тема 5.1.	1. Упражнения для развития мышц рук.	3	
Тема 5.2.	2. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	3	
Тема 5.3.	3. Упражнения для развития мышц ног.	3	
Тема 5.4.	4. Упражнения для развития силы.	3	
Тема 5.5.	5. Упражнения для развития ловкости.	3	
Тема 5.6.	6. Упражнения для развития гибкости.	3	
Тема 5.7.	7. Упражнения для развития быстроты.	3	
Тема 5.8	8. Упражнения для развития выносливости.	3	
Тема 5.9.	9. Упражнения с отягощениями.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> упражнения силового характера с использованием тренажеров, отягощений; метание теннисного мяча с места; упражнения для укрепления связок локтевого сустава: круговые движения предплечья в разных плоскостях; напряжение мышц при сгибании и разгибании в локтевом суставе	28	
<b>Раздел 6.</b>			<i>OK8</i>
	Волейбол	<b>26</b>	

<i>Тема 6.1.</i>	Прием мяча снизу, прием мяча сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча (прямо). Игра у сетки снизу, сверху. Игра в нападении через игрока передней линии. Блокирование у сетки нападающего удара. Страховка у сетки. Двухсторонняя игра.	3 3 3 3 3 3 3 2 3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> вращение кистей с отягощением; вращение туловища в разные стороны; - стоя около стены, выполнять подачи с ударом мяча о стену, после отскока ловить мяч; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы; - растягивание рук в стороны напряженно сцепленными пальцами; - стоя спиной к стене, поочередно правой и левой руками растягивать амортизатор; - в упоре лежа руки шире плеч поочередное сгибание рук, переноса тяжесть тела на согнутую руку; - в упоре лежа поднимать разноименно руку и ногу; - бег приставными шагами с передвижением вправо и влево; - сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с гантелями; - отжимание от пола; - упражнения на укрепление плечевого пояса.	32	
<b>Раздел 7.</b>			<i>OK8</i>
	Баскетбол	<b>23</b>	
<i>Тема 7.1</i>	Ловля летящего мяча двумя руками в прыжке, так-же после отскока от щита. Ловля мяча с полуотскока. Передача мяча и ловля мяча в движении двумя руками от груди. Броски мяча по кольцу с места. Перехват, выбивами мяча. Игра в защите и нападении.	4 4 4 4 3	
<i>Тема 7.2</i>	Подвижные игры и эстафеты.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> броски мяча в цель; - ведение мяча; - приседание с отягощением; - выпрыгивания вверх из упора присев; - зажать мяч стопами ближе к носкам, подпрыгнуть вверх, выбросить мяч ногами и поймать его (то же - к пяткам); - упражнения для кистей рук.	32	
	<b>Всего</b>	<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

Ноутбук 15.6 HP Core 2021-1  
Скамья для пресса – 3  
Стойки волейбольные - 1  
Гимнастический мат - 20  
Козел гимнастический – 1  
Комплект для прыжков в высоту – 1  
Конь гимнастический – 1  
Мостик гимнастический подкидной – 2  
Сетка волейбольная – 1  
Скамейка – 6  
Скамья гимнастическая - 4  
Стол теннисный Start Line - 5  
Ракетки теннисные - 9  
Мяч футбольный "Winner"  
Баскетбольный мяч -10  
Волейбольные мячи- 10  
Гири весом 8 кг – 2  
Стенка гимнастическая – 10  
Турник навесной - 10  
Лыжи с ботинками

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

А.А. Бишаева «Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования», 2022г.;

М.Я. Веленский, А.Г. Горшков «Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования», 2022г.;

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования», 2022г.

**Дополнительные источники:**

«Уроки физической культуры»: Учебник, 2019 г.

«Физическая культура»: Учебник, 2019 г..



#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	<i>Практическое тестирование, прием зачетных нормативов.</i>