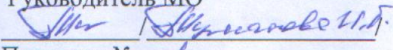



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области  
«Вольский строительный лицей»

«Рассмотрено»  
на заседании методического объединения  
Руководитель МО  
  
Протокол № 1  
от «30» 08 2019г.



«СОГДАСОВАНО»  
Зам. директора по УиИПД  
 /Фимушкина Л. В./  
№ приказа 1440  
от «30» 08 2019г.

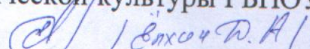
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИН**  
**ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

22.02.06. «Сварочное производство» по программе базовой подготовки  
Квалификация: техник  
Форма обучения - очная-заочная

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство (Приказ №360 от 21.04.2014 г. ) и в соответствии с Положением «О порядке разработки и требованиях к содержанию и оформлению рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей на основе ФГОС.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждения Саратовской области «Вольский строительный лицей»

Разработчик: Ёлхин Д.А. руководитель физической культуры ГБПОУ СО «ВСЛ» высшей квалификационной категории. 

## Содержание

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины .....	5
2 Структура и содержание учебной дисциплины .....	28
3 Условия реализации учебной дисциплины .....	30
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины .....	32

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **22.02.06 Сварочное производство, очно- заочной формы обучения**

## **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

дисциплина входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

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

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

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

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

Программа предполагает освоение 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, обеспечивать 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 учебной дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **252** часа, в том числе;
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **16** часов;
- самостоятельной работы обучающегося 236 часов.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>16</b>
в том числе:	
- практические занятия	
- контрольные нормативы.	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>236</b>
Итоговая аттестация в форме зачета	

## 2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и темы.	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов.	Уровень освоения, формируемые компетенции
<b>I семестр</b>			
<b>Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p> <p>1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры.</b></p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b></p> <p>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими</p>	<b>2</b>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">ОК 1,3,4,6-8</p>

		упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>30</b>	
		Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах Выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма		
<b>II семестр</b>				
<b>Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>			<b>160</b>	
<b>Тема 2.1.Общая физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>		<b>2</b>	
	1	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливо-		<b>2</b> <b>ОК 1,3,4,6-8</b>



		сти, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе с предметами. Выполнение упражнений для развития плечевого пояса. Линейная эстафета. Бросок мяч в цель. Выполнение метаний набивного мяча. Отжимание от пола, лавочки. Развитие силовых качеств, координационных способностей. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Выполнение подъемов туловища, Приседание. Прыжки на скакалке. Эстафета с элементами ОФП. Выполнение подъема ног лежа на мате. Выполнение подтягиваний, отжиманий, приседаний. Упреждение для мышц живота.	<b>30</b>	
<b>III семестр</b>				
<b>Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<b>Тема 2.2. Лёгкая атлетика.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
1		Учебно- практические основы формирования физической культуры личности Теоретические сведения Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<b>2</b> <b>ОК 1,3,4,6-8</b>
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий: Низкий старт на дистанции 30-40 м Бег на дистанции 100м . Финиширование Бег на 100	<b>30</b>	

	30 60м с высокого старта . ОРУ в движении Выполнение прыжков в длину с места, техника выполнения. Прыжок в длину способом прогнувшись Совершенствование прыжка в длину с разбега Выполнение специальных беговых упражнений Преодоление препятствий (барьеров.). техника преодоления препятствий Кроссовая подготовка (2000-3000м). Техника восстановления дыхания Выполнение эстафетного бега по дистанции 4x100. Техника передачи эстафетной палочки Изучение метания гранаты Юноши- 700 г. Девушки-500г Совершенствование метания гранаты . Развитие мышц плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность. Совершенствование		
<b>IV семестр</b>			
<b>Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	4 <b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. <b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <b>Гандбол.</b> Техника нападения. Перемещения и остановки игроков.		<b>2</b> <b>ОК 1,3,4,6-8</b>

		<p>Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Отработка навыков и техники игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, гандбол</p>	30	
<b>V семестр</b>				
<b>Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>				
<p><b>Тема 2.4. Аэробика (девушки)</b> <b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	
	5	<p>Теоретические основы аэробики и атлетической гимнастики Основные виды упражнений. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой и атлетической гимнастикой Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		2 ОК 1,3,4,6-8
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастикой</p>	30	

<b>VI семестр</b>			
<b>Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.5. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1	Лыжная подготовка Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	<b>2</b> <b>ОК 1,3,4,6-8</b>
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение прохождение дистанций на лыжах с соблюдением техники ходов, подъемов, перехода с хода на ход, спусков. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
<b>VII семестр</b>			
<b>Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			<b>60</b>
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и мето-	<b>2</b> <b>ОК 1,3,4,6-8</b>

		дика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Разработка комплекса физических тренировок, с учетом индивидуальных особенностей. Самостоятельное выполнение специальных упражнений	<b>30</b>	
<b>VIII семестр</b>				
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.			<b>2</b> <b>ОК 1,3,4,6-8</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b> Разработка комплекса физических тренировок, с учетом индивидуальных особенностей. Самостоятельное выполнение специальных упражнений. Занятия прикладными видами спорта		<b>26</b>	
<b>Всего</b>			<b>252</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале и на открытых спортивных площадках

##### **Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал ;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

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

Основные источники:

1. А.А. Бишаева Физическая культура, Просвещение 2018 г

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2012.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.infosport.ru>
2. Научная электронная библиотека. eLIBRARY [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.elibrary.ru/>
3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>
4. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.org/>
6. Ежедневные новости спорта [Электронный ресурс]. – URL: <http://news.sportbox.ru/>

[WWW.MINIST/GOV/RU](http://www.minist.gov.ru) (ОФИЦ.САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ).

[WWW.EDU/RU](http://www.edu.ru) (ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»)

[WWW.OLIMPIK.RU](http://www.olimpic.ru) (ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ ОЛИМПИЙСКОГО КОМИТЕТА)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях. Контроль практических заданий
<b>Знания:</b>	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Выполнение практических заданий. Выполнение тестовых заданий.