

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель  
директора по НМР  
*Галеева* О.Н. Галеева  
«31» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель  
директора по УПР  
*С.В. Исаева* С.В. Исаева  
«31» 08 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

22.02.06 Сварочное производство  
(углубленной подготовки)

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1  
от «29» 08 2019 г.

Председатель ПЦК *Михайлова А.О.*

Казань, 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 05 Физическая культура разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 22.02.06 Сварочное производство, утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 21 апреля 2014 г. № 360 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.06 Сварочное производство
- основной профессиональной образовательной программы по специальности 22.02.08. Сварочное производство.

**Организация - разработчик: ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»**

Разработчик:

Емельянов В.Н, преподаватель

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ</b>	<b>11</b>
<b>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура.

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **22.02.06 Сварочное производство углубленной подготовки**, входит в УГС 22.00.00 **Технология материалов**;

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности: **22.02.06. Сварочное производство**.

Профиль получаемого профессионального образования технический.

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

Учебная дисциплина ОГСЭ 05 Физическая культура является дисциплиной ФГОС СПО и входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знат:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни

Выпускник, освоивший ППССЗ, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

Для лучшего усвоения учебного материала его изложение необходимо проводить с применением технических средств обучения, видео-, аудиоматериалов, современных программ компьютерного проектирования.

В рабочей программе дисциплины планируется самостоятельная работа студентов с указанием ее тематики.

### 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки для обучающегося - 472 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 234 часа и самостоятельной работы обучающегося - 236 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>2 курс</b>	<b>3 курс</b>	<b>4 курс</b>	<b>5 курс</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>472</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>40</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего) в том числе:</b>					
практические занятия	<b>234</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
теоретические					
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>236</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>42</b>	<b>40</b>
Промежуточная аттестация в форме:		3,3	3,3	3.3.	3.ДЗ

### 2.3. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала . практические занятия. зачетные упражнения. самостоятельная работа обучающихся. в том числе ЛПЗ.				2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	Уровень освоения
	Практические занятия								
Раздел 1. Легкая атлетика. 6 – 6 - 4 -4 час.	1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Правила поведения на спортивных площадках. Нормативы по ОФП. Подвижные игры.	1	1	1	1	1	1	2
	2	Нормативы по ОФП. Подвижные игры.	1	1	1	1	1	1	2
	3	Нормативы по ОФП. Прыжок в длину с места. КРФК	1	1	1	1	1		2
	4	Комплекс легкоатлетической разминки. кросс. подготовка	1	1				1	2
	5	Развитие быстроты. Метание гранаты на дальность (500-700 гр.)	1	1					2
	6	Бег на короткие дистанции. Бег 30-60 м.	1	1	1	1	1	1	2
		<u>Самостоятельная работа:</u> Бег равномерный до 2 км. Подтягивание на перекладине. КРФК	6 №1-6	6 № 1-6	4 № 1-4	4 № 1-4	4 № 1-4		
Раздел 2. Футбол 10 – 10 – 10 -10 час.	1	Закрепление техники передач мяча внутренней и внешней стороной стопы	1	1	1	1	1	1	2
	2	Игра в квадрате (4x2) Учебные игры.	1	1	1	1	1	1	2
	3	Закрепление техники ведения мяча и передач в движении разными способами. Учебные игры. Воспитание командного духа.	1	1	1	1	1	1	2
	4	Отработка техники ударов по воротам в движении разными способами. Воспитание игрового мышления в учебных играх.	1	1	1	1	1	1	2
	5	Закрепление техники приема мяча после ведения и передач в игровых упражнениях.	1	1	1	1	1	1	2
	6	Отработка техники передач мяча разными способами. Учебные игры.	1	1	1	1	1	1	2
	7	Освоение стандартных ситуаций в футболе. Учебные игры.	1	1	1	1	1	1	2
	8	Учебно-тренировочные игры с заданиями. КРФК.	1	1	1	1	1	1	2
	9	Комплексное совершенствование т/х элементов футбола.	1	1	1	1	2	2	2

	10	Учебные игры. Зачетные упражнения по т/х элементов футбола.	1	1	1	-	2
		<b>Самостоятельная работа.</b> Жонглирование ногами. Игры на дворовых спортивплощадках	<b>10 №7-17</b>	<b>10 № 7--17</b>	<b>10 № 5-15</b>	<b>10 № 5-15</b>	
<b>Раздел 3.</b> <b>Гимнастика.</b> <b>4 -</b>	2	Опорные прыжки через гимнастического козла. Стойки на руках. на лопатках. на голове. Кувырки разные.	1				2
	5	Отработка т/х акробатических элементов.. КРФК.	1				2
	8	Освоение комплекса упражнений на высокой перекладине и брусьях.	1				2
	9	Коррекционная и оздоровительная гимнастика. КРФК.	1				2
		<b>Самостоятельная работа:</b> Воспитание силы, гибкости. ловкости на гимнастических снарядах. Комплекс гимнастических упражнений.	<b>4 № 18-22</b>				
<b>Раздел 4.</b> <b>Волейбол</b> <b>10 – 14 -14- 12 часов.</b>	1	Отработка техники передач и приема мяча через сетку в парах разными способами.	1	1	1	1	2
	2	Учебные игры. КРФК.	1	1	1	1	2
	3	Закрепление техники верхней подачи и приема мяча с передачей в зону №3.	1	1	1	1	2
	4	Отработка приема после подачи в учебных играх. Учебные игры.	1	1	1	1	2
	5	Комплексное совершенствование т/х элементов волейбола. Передача мяча через сетку в прыжке в парах. КРФК.	1	2	2	2	2
	6	Учебные игры с заданиями – передачи из зон 1.6.5 в зону №3	1	1	1	1	2
	7	Комплексное совершенствование т/х элементов волейбола. Прием мяча одной рукой. Освоение страховки у сетки.	1	1	1	1	2
	8	Учебные игры с заданиями – подачи в разные зоны. Воспитание игрового мышления.	1	6	6	4	2
	9	Комплексное совершенствование т/х элементов волейбола.	1	1	1		2
	10	Зачетные упражнения по т/х элементов волейбола.	1	1	1		2

		<b><u>Самостоятельная работа:</u></b> Упражнения на гимнастических снарядах.	<b>10</b> <b>№ 23-32</b>	<b>14</b> <b>№ 18-32</b>	<b>14</b> <b>№ 16-30</b>	<b>12</b> <b>№16-30</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации.</b>			<b>Зачет 2</b>	<b>Зачет 2</b>	<b>Зачет 2</b>	<b>Зачет 2</b>	
<b>Раздел 5. Баскетбол 8 – 8 - 8 – 6 час.</b>	1	Ведение, передача и прием мяча. Техника бросков мяча разными способами.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	2	Комплексное совершенствование т/х элементов баскетбола. Взаимодействие игроков в защите . Учебная игра.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	3	Закрепление техники бросков и передач прыжке после ведения мяча.	<b>1</b>				<b>2</b>
	4	Техника бросков мяча одной рукой в движении. Учебные игры	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>
	5	Овладение тактикой взаимодействия игроков в нападении. КРФК. Учебные игры	1				<b>2</b>
	6	Отработка техники штрафных бросков. Учебная игра с заданием	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>
	7	Комплексное совершенствование т/х элементов баскетбола.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	8	Учебно-тренировочные игры . КРФК. Развитие игрового мышления в учебных играх.	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>2</b>
	9	Овладение тактикой передвижения в нападении и защите. Стрит баскетбол.				<b>1</b>	<b>2</b>
	10	Зачетные упражнения по т/х элементов баскетбола.		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
		<b><u>Самостоятельная работа:</u></b> Упражнения на гимнастических снарядах.	<b>8</b> <b>№ 33-43</b>	<b>8</b> <b>№ 27-35</b>	<b>8</b> <b>№31-39</b>	<b>6</b> <b>№31-37</b>	
<b>Раздел 6. Мини-футбол. 8 – 8 -8 час.</b>	1	Отработка техники ведения и передач мяча в парах разными способами. Учебные игры	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>
	2	Закрепление техники ударов в движении разными способами. Игра «Квадрат» 4x2	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>

	3	Развитие игрового мышления в учебных играх с заданием.	1	1	1		2
	4	Комплексное совершенствование т/х элементов в двусторонних играх.	1	1	1		2
	5	Воспитание командного духа в играх. Развитие координационных способностей.	1	1	1		2
	6	Отработка стандартных ситуаций при игре в защите. КРФК.	1	1	1		2
	7	Отработка стандартных ситуаций при игре в нападении. Учебные игры	1	1	1		2
	8	Учебно-тренировочные игры. КРФК	1	1	1		2
		<b>Самостоятельная работа:</b> Игры дворовых спорт.площадках.	8 № 45-53	8 №43-49	8 № 40-47		
<b>Раздел 7.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>6 -8 -8 час.</b>	1	Круговая тренировка с отягощениями. КРФК	1	2	2		1-2
	2	Комплекс разминки по атлетической гимнастике.	1	1	1		1-2
	3	Воспитание силовых качеств с гирями 16 кг. Методика занятий.	1	1	1		1-2
	4	Занятия на тренажерах .Методика самостоятельных занятий штангой.		1	1		1-2
	5	Планирование тренировок и нагрузок в тренажерном зале.	1	1	1		1-2
	6	Развитие взрывной силы.КРФК		1	1		1-2
	7	Развитие силовых качеств используя собственный вес.	1	1			1-2
	8	Развитие силовых качеств на гимнастических снарядах. КРФК	1		1		1-2
		<b>Самостоятельная работа:</b> ОРУ с отягощениями. Круговая тренировка	6 № 54-60	8 № 50-58	8 №48-54		
<b>Раздел 10. Виды спорта по выбору.</b> <b>4- 4- 4 час.</b>	1	Дальнейшее совершенствование техники игры. Развитие координационных способностей. Учебные игры	1	1	1		2
	2	Отработка индивидуальных технических навыков в выбранном виде спорта. КРФК.	1	1	1		2

	3	Закрепление техники в учебных играх. Развитие скоростных способностей.	1	1	1		2
	4	Комплексное совершенствование т/х элементов Учебные игры		1			2
	5	Учебно – тренировочные игры с заданиями. Развитие силы и гибкости.	1		1		2
	6	Воспитание игрового мышления в учебных играх с определением лучших. КРФК.					2
		<b><u>Самостоятельная работа: Подготовка к нормативам по ГТО</u></b>	4 № 61- 63	4 №59-63	4 № 55- 59	-	
Раздел 8. ГТО. 4 – 4- 6- 4 час.	1	Выполнение нормативов ГТО на быстроту и выносливость – челночный бег 3х10м и 1000 м. Подвижные игры с мячами.	1	1	1	1	2
	2	Выполнение нормативов ГТО на скоростно - силовые качества – прыжок в длину с места. понимание туловища за 45 сек. Спортивные игры.	1	1	2	1	2
	3	Выполнение нормативов ГТО на силовые качества – подтягивание на перекладине или отжимание от пола. Спортивные игры.	1	1	1	1	2
	4	Выполнение нормативов ГТО на гибкость – наклон на гимнастической скамейке. КРФК.	1	1	2	1	2
		<b><u>Самостоятельная работа: спортивные и подвижные игры на дворовых площадках.</u></b>	4 № 63- 64	4 № 64- 66	6 № 60- 66	4 №38-42	
<b>Форма промежуточной аттестации.</b>			Зачет 2	Зачет 2	Зачет 2	Д,Зачет 2	
<b>ИТОГО</b>			64	66	66	40	
<b>ВСЕГО</b>			128	122	66	40	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" имеется в наличии спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала и площадки: мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, гимнастический козел, гимнастический мостик, штанга. гантели. гири. гранаты (500-700гр) лыжное снаряжение.

#### **3.2. Рекомендуемое информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература**

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

(дата обращения: 15.03.2022). – Режим доступа: по подписке.

##### **Дополнительная литература**

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. — М., 2017.
  2. Евсеев Ю.И. . Физическое воспитание - Ростов . н/Д. 2016
  3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2016.
  4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп . —Кострома . 2016.
  5. Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. Научно-методический журнал - ОГФСО «Юность России», 2016.
  6. znanium.com – Электронная библиотечная система
  7. Окно открытого доступа Рособразования к информационным ресурсам
    - <http://www.electromonter.info>
    - 8.[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
- сайт <http://znanium.com/>
- Окно открытого доступа Рособразования к информационным ресурсам
- <http://www.electromonter.info>
- [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) (сайт Общедоступной мультиязычной универсальной интернет-энциклопедии).
- [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) («Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения фронтальных опросов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий, проверочных работ, 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;	Практические и факультативные занятия.
<b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Практические и факультативные занятия.
<b>Общие компетенции:</b>	
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Практические и факультативные занятия.
ОК. 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Практические и факультативные занятия.
<b>Форма контроля</b>	Зачет, дифференцированный зачет