



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

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

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

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель
директора по УПР
 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  Мухайлов А. Д.

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

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

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;

знать:

- 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

Виды учебной работы	Всего часов	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	472	64	66	66	40
Обязательная аудиторная нагрузка (всего) в том числе:	234	64	66	66	40
практические занятия	234	70	56	42	42
теоретические					
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	236	70	56	42	40
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	2
	2	Нормативы по ОФП. Подвижные игры.	1	1	1	1	2
	3	Нормативы по ОФП. Прыжок в длину с места. КРФК	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	2
		Самостоятельная работа: Бег равномерный до 2 км. Подтягивание на перекладине. КРФК	6 №1-6	6 № 1-6	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	2
	2	Игра в квадрате (4x2) Учебные игры.	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	2
	4	Отработка техники ударов по воротам в движении разными способами. Воспитание игрового мышления в учебных играх.	1	1	1	1	2
	5	Закрепление техники приема мяча после ведения и передач в игровых упражнениях.	1	1	1	1	2
	6	Отработка техники передач мяча разными способами. Учебные игры.	1	1	1	1	2
	7	Освоение стандартных ситуации в футболе. Учебные игры.	1	1	1	1	2
	8	Учебно-тренировочные игры с заданиями. КРФК.	1	1	1	1	2
	9	Комплексное совершенствование т/х элементов футбола.	1	1	1	2	2

	10	Учебные игры. Зачетные упражнения по т/х элементов футбола.	1	1	1	-	2
		Самостоятельная работа. Жонглирование ногами. Игры на дворовых спортплощадках	10 №7-17	10 № 7--17	10 № 5-15	10 № 5-15	
Раздел 3. Гимнастика. 4 -	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 брусках.	1				2
	9	Коррекционная и оздоровительная гимнастика. КРФК.	1				2
		Самостоятельная работа: Воспитание силы, гибкости. ловкости на гимнастических снарядах. Комплекс гимнастических упражнений.	4 № 18-22				
Раздел 4. Волейбол 10 – 14 -14- 12 часов.	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 приемар 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

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

	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
		<u>Самостоятельная работа:</u> Игры дворовых спорт.площадках.	8 № 45- 53	8 №43-49	8 № 40- 47		
Раздел 7. Атлетическая гимнастика. 6 -8 -8 час.	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 гириями 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
		<u>Самостоятельная работа:</u> ОРУ с отягощениями. Круговая тренировка	6 № 54- 60	8 № 50- 58	8 №48- 54		
Раздел 10. Виды спорта по выбору. 4- 4- 4 час.	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
		<u>Самостоятельная работа:</u> Подготовка к нормативам по ГТО	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
		<u>Самостоятельная работа:</u> спортивные и подвижные игры на дворовых площадках.	4 № 63- 64	4 № 64- 66	6 № 60- 66	4 №38-42	
Форма промежуточной аттестации.			Зачет 2	Зачет 2	Зачет 2	Д,Зачет 2	
ИТОГО			64	66	66	40	
ВСЕГО			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](http://www.electromonter.info)
- 8. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

-сайт <http://znanium.com/>

-Окно открытого доступа Рособразования к информационным ресурсам

-[http:// www. electromonter.info](http://www.electromonter.info)

-[www. wikipedia. org](http://www.wikipedia.org) (сайт Общедоступной мультязычной универсальной интернет-энциклопедии).

-[www. school-collection. edu. ru](http://www.school-collection.edu.ru) («Единая коллекции 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические и факультативные занятия.
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Практические и факультативные занятия.
Общие компетенции:	
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.
Форма контроля	Зачет, дифференцированный зачет