



**Министерство образования и науки Самарской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

заместитель директора по УМР  
ГАОУ СО «ТМК»

С.А. Крюков

01.08 2016 г.



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

**программы подготовки специалистов среднего звена  
22.02.06 Сварочное производство**

**Тольятти, 2016**

ОДОБРЕНО

Методической комиссией  
по ОБЖ, БЖД, физ.воспитания  
Председатель МК

\_\_\_\_\_ / Гизатуллин Т.Г./  
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол от \_\_\_\_\_ 2016г. № \_\_\_\_\_

Составитель:

Ильясова Р.Г., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

\_\_\_\_\_ Бебякина Н.Г., зав. отделением ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза:

\_\_\_\_\_ Царева О.А., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности *22.02.06 Сварочное производство*, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «21» апреля 2014 г. № 360.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности *22.02.06 Сварочное производство* в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## Содержание

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
Приложение А - Технологии формирования ОК	16
Лист актуализации рабочей программы	17

# **1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

## **ОГСЭ. 04 Физическая культура**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 22.02.06 Сварочное производство базовой подготовки, разработанной в ГАПОУ СО «ТМК» в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа составлена для очной и заочной форм обучения.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

#### **освоения дисциплины:**

#### Обязательная часть

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

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

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

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

Вариативная часть – не предусмотрено

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

ОК 1 - Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК 3 - Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях;

ОК 4 - Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития;

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;

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 студента 336 часов, том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента 168 часов.

## 2 Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
Из них вариативная часть	Не предусмотрено
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	158
контрольные работы	Не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	168
в том числе:	
1. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	30
2. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	128
3. Работа в сети интернет.	10
Промежуточная аттестация:	
3 семестр	зачет
4 семестр	зачет
5 семестр	зачет
6 семестр	зачет
7 семестр	зачет
8 семестр	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура*

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>20</b>	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	1
	1. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.		
	2. Компоненты здорового образа жизни.		
	3. Сущность и ценности физической культуры		
	4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека		
	5. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	10	
1 Работа в сети интернет			
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>316</b>	
Тема 2.1.Лёгкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	48	1
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	2. Эстафетный бег. Бег по виражу. Кроссовая подготовка.		
	<b>Практические занятия</b>	24	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции		
	2 Совершенствование техники прыжков в длину с места		
	3 Совершенствование техники бега на длинные дистанции		

	4	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	5	Совершенствование техники бега на выносливость		
	6	Совершенствование техники метания гранаты		
	7	Совершенствование техники эстафетного бега		
	8	Совершенствование техники бега с препятствием		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
2	Совершенствовать изученную технику.			
Тема 2.2 Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>		208	1
	1.	Футбол. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Удары по воротам. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.		
	2.	Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча по кольцу с места движения. Тактика игры в нападении и защите.		
3.	Волейбол. Поддача, приём, передача мяча. Нападающий удар. Тактика игры. Правила соревнований.			
	<b>Практические занятия</b>		104	
	9	Футбол. Совершенствование техники владения мячом.		
	10	Совершенствование штрафных ударов.		
	11	Совершенствование тактических действий в нападении.		
	12	Совершенствование тактических действий в защите.		
	13	Совершенствование техники игры головой мячом.		
	14	Совершенствование техники приема мяча ногой, головой.		
	15	Совершенствование техники отбора мяча.		
	16	Баскетбол. Совершенствование техники бросков по кольцу из различных положений		
	17	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой.		
	18	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.		
	19	Совершенствование техники тактических действий в нападении.		
	20	Совершенствование техники тактических действий в защите.		
	21	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны.		
	22	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху.		
	23	Совершенствование техники передачи мяча снизу.		
	24	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении.		
25	Совершенствование техники подачи мяча.			



	26	Совершенствование техники блокирования.		
	27	Совершенствование техники перемещений.		
	28	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах.		
	29	Совершенствование техники подачи прямо и по зонам.		
	30	Совершенствование техники нападающего удара.		
	31	Совершенствование техники нападающего удара прямо и по зонам		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
3	Совершенствовать изученную технику.			
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>		32	1
	1.	Упражнения для развития основной группы мышц..		
	<b>Практические занятия</b>		16	
	32	Совершенствование техники отжимания.		
	33	Совершенствование техники подтягивания.		
	34	Совершенствование техники упражнений на брусьях		
	35	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины .		
	36	Совершенствование техники отжимания с хлопками.		
	37	Совершенствование техники упражнений на верхний отдел брюшного пресса.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		16	
4	Выполнить комплекс физических упражнений.			
Тема 2.4. Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b>		28	1
	1.	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	2.	Прикладные умения и навыки.		
	<b>Практические занятия</b>		14	
	38	Совершенствование техники упражнений с гирей.		
	39	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины и брюшного пресса.		
	40	Преодолений полосы препятствий.		
	41	Совершенствование техники упражнений на тренажерах.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14		
5	Выполнить комплекс физических упражнений.			
<b>Всего:</b>			<b>336</b>	

### 2.3 Организационно-методические рекомендации: Распределение учебных часов на различные темы программы.

		<b>Всего</b>	<b>Из них аудиторных</b>
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	20	10
2	Лёгкая атлетика	48	24
3	Спортивные игры	208	104
4	Атлетическая гимнастика	32	16
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	28	14
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	<b>168</b>

### **3 Условия реализации программы учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетки;
- стойки;
- антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

- гантели;
- гири;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;

(оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке).

Технические средства обучения- не предусмотрено

## **3.2 Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники**

- 1 Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
- 2 Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
- 3 Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

### **Дополнительные источники**

- 4 Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2010.
- 5 Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
- 6 Сайганова Е. Г., Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).
- 7 Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
- 8 Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
- 9 Кабачков В. А., Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
- 10 Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
- 11 Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

12 Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

13 Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

14 Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

### **Интернет-ресурсы**

15 [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

16 [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

17 [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

18 [www. goupr32441. narod. ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

## 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные Знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения презентаций и рефератов.</li> </ul>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в табл.1) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегание дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>

Таблица 1

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств**

№ п/ п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500м (сек)	1.5	2.00	2.10	2.20	2.30					
5	Бег 1000м (сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000м (дев.)/3000м (юн.) (сек)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12.00	12.35	13.1 0	13.5 0	14.0 0
7	Челночный бег 10×10м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивание в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лежа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в вис.) (кол.раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

## Приложение А

### Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	- самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	- технико-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- творческое содружество в коллективных формах занятия физической культурой
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.	- Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	- технико-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм



## Лист актуализации рабочей программы

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>