Приложение к ООП по специальности22.02.06 Сварочное производство

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**2022 г.СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| **4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ООП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04, ОК 08

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения   
и знания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | Код умений | Умения | Код знаний | Знания |
| ОК 01 | Уо 01.01 | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте | Зо 01.01 | актуальный профессиональный  и социальный контекст, в котором приходится работать и жить |
| Уо 01.02 | анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части | Зо 01.02 | основные источники информации  и ресурсы для решения задач и проблем  в профессиональном и/или социальном контексте |
| Уо 01.03 | определять этапы решения задачи | Зо 01.03 | алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях |
| Уо 01.04 | выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы | Зо 01.04 | методы работы в профессиональной и смежных сферах |
| Уо 01.05 | составлять план действия | Зо 01.05 | структуру плана для решения задач |
| Уо 01.06 | определять необходимые ресурсы | Зо 01.06 | порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| Уо 01.07 | владеть актуальными методами работы  в профессиональной и смежных сферах |  |  |
| Уо 01.08 | реализовывать составленный план |  |  |
| Уо 01.09 | оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) |  |  |
| ОК 04 | Уо 04.01 | организовывать работу коллектива и команды | Зо 04.01 | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности |
| Уо 04.02 | взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | Зо 04.02 | основы проектной деятельности |
| ОК 08 | Уо 08.01 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Зо 08.01 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| Уо 08.02 | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | Зо 08.02 | основы здорового образа жизни |
| Уо 08.03 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | Зо 08.03 | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности |
|  |  | Зо 08.04 | средства профилактики перенапряжения |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | **255** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 6 |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | **158** |
| курсовая работа (проект) | **-** |
| *Самостоятельная работа* | **85** |
| **Промежуточная аттестация – экзамен** | **6** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч** | **Коды компетенций и личностных результатов*[[1]](#footnote-1)*,** **формированию которых способствует элемент программы** | **Код Н/У/З** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Введение** | Физическая культура | **6** |  |  |
| **Раздел 1. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности** | | **39** |  |  |
| Тема 1.1. Общая  физическая  подготовка | **Практические занятия** | 26 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 08 | Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06  Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09  Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 08.01  Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 01.01  Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04  Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01  Зо 04.02, Зо 08.01, Зо 08.02  Зо 08.03, Зо 08.04 |
| Развитие физического качества: силы  Построение, перестроение. ОФП  Возрастная динамика развития физических качеств и способностей Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств  Особенности физической и функциональной подготовленности Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах с предметами  Подвижные игры |
|  | Самостоятельная работа | 16 |  |  |
| Тема 1.2.  Спортивные игры.  Волейбол | **Практические занятия** | 26 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 08 | Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06  Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09  Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 08.01  Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 01.01  Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04  Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01  Зо 04.02, Зо 08.01, Зо 08.02  Зо 08.03, Зо 08.04 |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола  Стойки в волейболе. ОФП  Волейбольная разминка. Перемещение по площадке Общеразвивающие физические упражнения. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая Общеразвивающие физические упражнения. Приём мяча |
|  | Самостоятельная работа | 14 |  |  |
| Тема 1.3.  Спортивные  игры.  Баскетбол | **Практические занятия** | 28 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 08 | Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06  Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09  Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 08.01  Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 01.01  Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04  Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01  Зо 04.02, Зо 08.01, Зо 08.02  Зо 08.03, Зо 08.04 |
| Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм  Баскетбольная разминка. Техника перемещения по площадке Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча  Баскетбол. Передача 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  Общеразвивающие упражнения. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении  Тактика игры в нападении  Общеразвивающие физические упражнения. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков  Общеразвивающие физические упражнения. Тактика игры в защите в баскетболе  Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра Сдача нормативов. Двусторонняя игра |
|  | Самостоятельная работа | 16 |  |  |
| Тема 1.4. Легкая  атлетика | **Практические занятия** | 26 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 08 | Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06  Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09  Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 08.01  Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 01.01  Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04  Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01  Зо 04.02, Зо 08.01, Зо 08.02  Зо 08.03, Зо 08.04 |
| Общеразвивающие упражнения. Кроссовая подготовка  Техника бега на короткие дистанции  Техника старта на короткие дистанции  Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 30 м., 60 м  Техника бега на средние дистанции. ОФП  Техника старта на средние дистанции  Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 100 м., 200 м  Техника бега на длинные дистанции  Общеразвивающие физические упражнения на развитие быстроты 1000 м., 2000 м, 3000 м  Техника старта на длинные дистанции  Равномерный бег, бег по пересеченной местности  Техника спортивной ходьбы  Прыжки в длину |
|  | Самостоятельная работа | 14 |  |  |
| **Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **20** |  |  |
| Тема 2.1. Сущность и  содержание ППФП в  достижении высоких  профессиональных  результатов | **Практические занятия** | 26 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 08 | Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06  Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09  Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 08.01  Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 01.01  Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04  Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01  Зо 04.02, Зо 08.01, Зо 08.02  Зо 08.03, Зо 08.04 |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности  Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда 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  Сдача норм ГТО |
|  | Самостоятельная работа | 16 |  |  |
| Тема 2.2.  Военно -  прикладная  физическая  подготовка | **Практические занятия** | 26 | ОК 01,  ОК 04,  ОК 08 | Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03  Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06  Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09  Уо 04.01, Уо 04.02, Уо 08.01  Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 01.01  Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04  Зо 01.05, Зо 01.06, Зо 04.01  Зо 04.02, Зо 08.01, Зо 08.02  Зо 08.03, Зо 08.04 |
| Инструктаж по технике безопасности на военно-прикладной физической подготовке  Строевая подготовка. ОФП  Общеразвивающие упражнения. Физическая подготовка Физическая подготовка. Основные стойки, падения, самостраховка Общеразвивающие упражнения для коррекции нарушений осанки; норма ГТО  Отработка стойки на лопатках, кувырки вперед, перекаты |
|  | Самостоятельная работа | 9 |  |  |
| **Промежуточная аттестация – экзамен** | | **6** |  |  |
| **Всего** | | **255** |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал, оснащенный оборудованием:**

***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

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

***Для занятий лыжным спортом:***

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

***Технические средства обучения:***

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник / Ю.Н. Аллянов.- Москва: Юрайт, 2021. – 493 с.

2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учеб. пособие / С.Ф. Бурухин.- Москва: Юрайт, 2021. – 173 с.

3. Жданкина, Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва: Юрайт, 2020. – 125 с.

4. Физическая культура: учебник и практикум/ А.Б. Муллер [и др.].- Москва: Юрайт, 2021.- 424 с.

5. Физическая культура: учебное пособие/ под редакцией Е.В.Конеевой -2-е изд., пер. и доп. – Москва: Юрайт, 2020 -600с. (Профессиональное образование).

6. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник/ Ю.Н.Аллянов, И.А. Писемский – Москва: Юрайт, 2022 -494с. – (Профессиональное образование).

7. Лях В.И. Физическая культура 10 -11 классы: учебник/ В.И.Лях, А.А.Зданевич – 7-е изд.- Москва: Просвещение, 2021 – 237 с.:ил.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва: Русское слово, 2020. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/374162/reading> - Текст: электронный.

2. Интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» /Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов». — Казань. —URL: <https://www.gto.ru/> —Режим доступа: свободный. —Текст, изображения: электронные.

3. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:

<http://urait.ru/ebs> Электронная библиотечная система Юрайт

<http://www.iprbookshop.ru/> Электронная библиотечная система IPRbook

<http://www.school.edu.ru/default.asp> Национальный проект "Образование".

<http://window.edu.ru/> Цифровой колледж Подмосковья

Электронный курс Физическая культура <https://e-learning.tspk-mo.ru/shellserver?id=10007&module_id=1148401#1148401>

**3.2.3. Дополнительные источники**

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 c.

2. Татарова, С. Ю. Мероприятия, проводимые в целях профилактики и оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 94 c.

3.Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 280 c.

4. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 c.

5. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 c.

6. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 c

7. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2018. — 98 c.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **умения:** |  | Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Грамотно составить комплекс УГГ.  Ежедневное использование комплекса УГГ,  В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя  Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление  Демонстрировать соответствие контрольным  нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от  пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине  Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы  Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта  Проявлять активность на занятиях физической  культурой на занятиях и в секциях  С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта  Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности  Демонстрировать судейство по всем игровым  видам спорта |
| **знания:** |  |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни. | Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни  Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме  Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |

1. В соответствии с Приложением 4 ПООП-П. [↑](#footnote-ref-1)