

Приложение III.ОГСЭ.04  
к ООП по специальности  
22.02.06 Сварочное производство

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

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 22.02.06 Сварочное производство утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04. 2014 № 360 укрупненной группы подготовки 22.00.00 Технологии материалов

Организация разработчик: ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России В.Н. Ельцина»  
Нижнетагильский технологический институт (филиал)  
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчик: Ерешко Антонина – преподаватель  
Панова Анна Викторовна – преподаватель первой квалификационной категории

Программа обсуждена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного циклов

от 12.04.23 протокол № 3

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ Е.В.Ведерникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета НТМТ

Протокол № 1

/ Председатель Методического Совета \_\_\_\_\_

« 13 » 04 20 23 г.



СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 22.02.06 Спортивное производство, укрупненная группа специальностей 22.00.00 Технологич. материалов.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к базовым дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины формируются элементы следующих **общих компетенций** обучающегося:

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. Заниматься в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (полученных), результат выполнения задания.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

6

ЛР4Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающей ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде личности и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР5Осознающей ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающей и пропагандирующей здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующей стремление к физическому совершенствованию. Проявляющей сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР12Принимаяющей, российские традиционные семейные ценности. Ориентированной на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

ЛР13Демонстрирующей умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

ЛР15Демонстрирующей готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов,

самостоятельной работы обучающегося 84 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252

7

ЛР21Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам, экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социальной значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками





	<p><b>Самостоятельные занятия обучающегося:</b> Примерная тематика самостоятельной работы: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО): Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Метание гранаты. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>	33	
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</b>		34	ОК1, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР12, ЛР13, ЛР15
<b>Тема 2.1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.</b>	<p><b>Практические занятия</b> Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойка, передача, ведение мяча. Броски по кольцу. Комбинации из основных элементов. Двусторонние игры и игровые задания с азробой направленно. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Стреловые приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров. Методика определения профессионально значимых двигательных качеств на основе профессиональных программ специалиста.</p> <p><b>Самостоятельные занятия обучающегося: выполнение домашнего задания по теме</b> <b>Примерная тематика самостоятельных занятий:</b> Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения по баскетболу. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Принципы построения самостоятельных занятий.</p>	17	
<b>Раздел 3.* Лыжная подготовка</b>		48	ОК1, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР12, ЛР13, ЛР15
<b>Тема 3.1.</b>		32	

<b>Классические и коньковые лыжные хода</b>	<p>поперечные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Переключение изученными ходами, в равномерном темпе, с переменной скоростью. Переход от одновременных ходов к поперебным и обратно с учетом рельефа местности, поворот в движении – «упором», на параллельных лыжах, переступанием, «подшлупом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Переключение по переобранной местности. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p>		
<b>Тема 3.2. Слуски, торможения, подъемы</b>	<p><b>Практические занятия</b> Овладение техникой слусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Слуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «плугом». Подъемы «елочкой», «подушечкой», «лесенкой». <b>Самостоятельные занятия обучающегося: выполнение домашнего задания по теме</b> <b>Примерная тематика самостоятельных занятий:</b> Подготовка к выполнению нормативов (ГТО); Классические и коньковые лыжные хода. Слуски, торможения, подъемы</p>	16	
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>		20	
<b>Тема 4.1. Технические приемы и тактические действия в волейболе</b>	<p><b>Практические занятия</b> Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойка, перемена, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Подача и атакующий удар. Двусторонние игры и игровые задания азробой направленно. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.</p>	24	ОК1, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ЛР2, ЛР4, ЛР9, ЛР12, ЛР13, ЛР15

<p><b>Раздел 5.*</b> <b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Самостоятельные занятия обучающихся:</b> Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения по волейболу. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>10</p>	
<p><b>Тема 5.1. Строевые и общеразвивающие упражнения</b></p>	<p><b>Практические занятия</b> Освоение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с набивными мячами, упражнений с мячом, выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Строевые приемы на месте и в движении. Выполнение комплексов упражнений в лодной и пролежательной гимнастике. <b>Самостоятельные занятия обучающихся:</b> выполнение домашнего задания по теме. <b>Примерная тематика самостоятельных занятий:</b> <b>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</b> Строевые и общеразвивающие упражнения Упражнения для развития физических качеств. Составление индивидуальных оздоровительных программ двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	<p>ОК1, ОК3, ОК4, ОК7, ОК8 ДР2, ДР4, ДР9, ДР12, ДР13, ДР15</p>	<p>252</p>
<p><b>Всего</b></p>			

**Примечание\***  
- Часы по разделу лыжная подготовка могут варьироваться в объеме, исходя из погодных условий и условий реализации образовательного процесса.  
- Содержимое учебного материала по гимнастике включено в разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

##### 1. Спортивный зал:

Щит баскетбольный – 4 шт., стойка волейбольная – 2 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч набивной – 5 шт., маты поролоновые – 15 шт., скакалки – 15 шт., обручи – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт., стенка гимнастическая – 10 шт.

##### 2. Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговые дорожки на 100м, 225м. Общая площадь 1685,5м<sup>2</sup>; (асфальтовое покрытие).

Футбольное поле S=2787,5м<sup>2</sup>(естественное покрытие). Ворота.

Две площадки для разминки. Прыжковая яма. Спортивное сооружение, турник, полоса препятствий. Ограждение.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительная литература.**

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. -9-е изд., М.: «Просвещение» 2021
2. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. – М.: Академия, 2002 г.
3. Бишаева А.А. Физическая культура (текст): учебник для начального и среднего профессионального образования, 2-е изд., 304с. испр. и доп. – М.: Академия, 2010г.

Дополнительные источники:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Издательство; Центр "Академия", 2001г.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (текст): учебное пособие для вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009.

#### Периодические издания:

1. Газета «Российская газета»
2. Газета «Областная газета»

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаниями, умениями и компетенциями.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентом индивидуальных творческих заданий, защиты рефератов. Формы и методы контроля, применяемые преподавателем для оценивания усвоенных знаний и освоенных умений, представлены в таблице 1.

Контроль и оценивание компетенций осуществляется в соответствии с показателями результатов обучения и с использованием форм и методов контроля, представленных в таблице 2.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблица).

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблица).

Таблица 1

Контроль и оценивание усвоенных знаний и освоенных умений

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
Использование физической активности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика».	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика».	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лыжная подготовка».	Выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол».	
Основы здорового образа жизни	Верное понимание значения физической культуры для профессионального и социального развития личности.	Опрос
	Полнота воспроизведения основных определений.	
	Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья.	