



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский химико-технологический техникум»
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 7 от 30 августа 2019 г
Председатель ПЦК 

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
 О.В. Князева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
22.02.06 Сварочное производство

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ 04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 22.02.06 Сварочное производство

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»)

Разработчик:

Овчинников И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования 22.02.06 Сварочное производство.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и в профессиональной подготовке работников в области производства металлоконструкций.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

уметь:

- У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- З1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- З2. основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

| | | | | | | | |
|---------|---------------------|----------|-----|-----|-----|-----|---|
| ОГСЭ.04 | Физическая культура | 3,3,3,ДЗ | 336 | 168 | 168 | 164 | 0 |
|---------|---------------------|----------|-----|-----|-----|-----|---|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 168 |
| контрольные работы | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| в том числе: Виды самостоятельной работы (выполнение практических упражнений, подготовка докладов, сообщений, изучение нормативной литературы и т.п.). | 168 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 336 | |
| Тема № 1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | Содержание учебного материала: | | |
| | 1. | | |
| | Практические занятия 1. Развитие быстроты выносливости, координации движений в игровых действиях (волейбол, баскетбол, футбол, лёгкой атлетике). 2. Формирование правильной осанки, точности движений, гибкости и вестибулярной устойчивости в спортивной гимнастике и акробатике. 3. Развитие силы, статической выносливости мышц, плечевого пояса, пресса, рук и спины в работе с отягощениями (штанга, гири). | 84 | |
| | Контрольная работа | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Упражнения спортивно-оздоровительного характера, подготовка доклада Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Разработка упражнений утренней гимнастики. 2. Составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц. 3. Признаки утомления и перетренированности, меры по их предупреждению. 4. Составить и продемонстрировать упражнения для улучшения координации движений. 5. Оценка работоспособности и адаптационных возможностей организма по П.А. Филеши и Т.В. Пачевой 6. Оценка физического развития (индекс Эрисмана) | 84 | |
| Тема № 2 Диагностика функционального состояния организма при регулярном | Содержание учебного материала: | - | |
| | 2. | | |
| | Практические занятия 2.2. Развитие общей выносливости, равновесия, совершенствование координации движений рук и ног, силы мышц ног, рук и туловища в лыжной подготовке. 2.3. Совершенствование скоростно-силовых качеств в лёгкой атлетике. | 81 | |

| | | | |
|---|---|------------|--|
| занятия физическими упражнениями. | Самостоятельная работа обучающихся Подготовка докладов, упражнения спортивно-оздоровительного характера, изучение нормативных материалов | 84 | |
| | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы 1. Врачебный контроль, его содержание. 2. Рациональное питание в профессиональной и спортивной деятельности. 3. Способы самоконтроля функционального состояния организма, физической подготовленности и работоспособности (индекс Скибински) 4. Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов (проба Генча) 5. Составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития. 6. Определение физических возможностей организма (проба Е. Леви-Гориневской) | | |
| | | - | |
| | Всего: | 336 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- Козел гимнастический
- Перекладина высокая
- Канат подвесной для лазания
- Мат поролоновый
- Обруч гимнастический
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Стенка гимнастическая
- Коврики для аэробики и шейпинга
- Волейбольная стойка универсальная
- Сетка волейбольная
- Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой
- Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой
- Столы для настольного тенниса
- Комплект для игры в настольный теннис
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Планка для прыжков в высоту
- Стойка для прыжков в высоту
- Флажки разметочные
- Эстафетные палочки
- Секундомер
- Крепления лыжные
- Лыжи, ботинки лыжные
- Палки лыжные
- Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов
- Ядро (3 кг, 4 кг, 5кг, 7 кг)
- Гантели литые (2.3.4 кг)

Технические средства обучения: магнитофон, мультимедийный проектор.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – М.: Издательский центр «Академия», 2017г.
2. Физическая культура: учебник Для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.
3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020 — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. – М.: КНОРУС, 2018г.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайнер Э.Н. — Москва: КноРус, 2019 — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790> — Текст: электронный.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.
4. Бурякин Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва: КноРус, 2019 — 278 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508> — Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни | Текущий контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа. Промежуточный контроль: Практические занятия; Внеаудиторная самостоятельная работа. Итоговый контроль: Зачет |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения учебной дисциплины должны позволять, проверять у обучающихся не только сформированность усвоенных знаний, освоенных умений, но и развитие общих компетенций.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля оценки |
|--|--|---|
| Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | Демонстрация интереса к будущей профессии в процессе освоения образовательной программы, участие в НОУ, олимпиадах профессионального мастерства, фестивалях, конференциях. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Организовывать собственную деятельность исходя из целей и способов ее достижения. | Выбор и применение методов и способов решения поставленных задач. Оценка эффективности и качества выполнения. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий | Организация самостоятельных занятий при изучении данной | Наблюдение и оценка достижений обучающихся |

| | | |
|---|--|---|
| итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, ответственность за результаты своей работы. | дисциплины. | на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач. | Эффективный поиск необходимой информации по данной дисциплине. Использование различных источников, включая электронные. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе. |
| Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | Применение информационно-коммуникационных технологий при организации самостоятельной работы по данной дисциплине. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на внеаудиторной самостоятельной работе. |
| Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. | Взаимодействие обучающихся с мастерами, преподавателями в ходе обучения. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |
| Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | Демонстрация профессиональных знаний и умений необходимых для исполнения воинской обязанности. | Наблюдение и оценка достижений обучающихся на практических занятиях, внеурочной деятельности. |