

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Вишневский Дмитрий Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 30.04.2025 11:55:50
Уникальный программный ключ:
03474917c4d012283e5ad996a48a5e70bf8da057

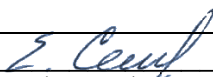
**АКТОВСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура
22.02.06 Сварочное производство

Рабочая программа практики разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и ПОП СПО по профессии 22.02.06 Сварочное производство

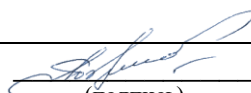
1. Семикитная Елена Геннадьевна, преподаватель

« 16 » 05 2023


(подпись)

2. Боровик Владимир Анатольевич, мастер производственного обучения

« 16 » 05 2023


(подпись)

Рассмотрена на заседании методической комиссии общепрофессионального и профессионального циклов,

протокол от « 14 » 05 2023 № 16
(номер протокола)

Председатель комиссии


(подпись)

Боровик В.А.
(фамилия, имя, отчество)

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п		стр.
1.	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы: образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 22.06.02 Сварочное производство.

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения 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.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося должны формироваться следующие общие и профессиональные компетенции:

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), 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 дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося **252** часа, в том числе: в форме практической подготовки **0** часов
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168** часов; самостоятельной работы обучающегося **84** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
в том числе в форме практической подготовки	0
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
Практические занятия	148
Теоретические занятия	20
Самостоятельная работа обучающегося	84
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формируемые в которых способностей
1	2	3	
Раздел 1. Теоретическая часть		30	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. .	Содержание учебного материала:	20	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1 Введение. Инструкция по Охране труда Физическая культура в профессиональной деятельности студента	2	
	2 Волейбол Техника безопасности на уроках	2	
	3 Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни	2	
	4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
	5 Комплекс ГТО	2	
	6 Футбол Техника безопасности на занятиях.	1	
	7 Первая помощь при травмах	2	
	8 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала	2	
	9 Двигательная активность	2	
	10 Формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	
	11 Презентации о вреде курении	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Рефераты. Физическая культура в обеспечении здоровья. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	10	
Раздел 2. Легкая атлетика.		55	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и средние	Практические занятия:	16	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6,
	1 Инструктаж ОТ Бег 30м, 60м.	4	
	2 Бег на короткие дистанции	1	
	3 Бег 30м, 60м.-контрольный зачёт	3	

	4	Бег 100м-контрольный зачёт	4	OK 7,
	5	Бег на средние дистанции 500м	1	OK 8
	6	Бег 500м. - зачёт	3	
		Самостоятельная работа обучающихся: Бег 30м. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег Совершенствование техники прыжка	8	
Тема 2.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места, отталкивание, полет, приземление.		Практические занятия:	4	OK 1,
	1	Прыжки в длину с места	2	OK 3,
	2	Прыжки в длину с места – контрольный зачёт	2	OK 4,
		Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники прыжка	2	OK 6, OK 7, OK 8
Тема 2.3. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		Практические занятия:	5	
	1	Техника отталкивания	1	OK 1,
	2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	1	OK 3,
	3	Техника приземления	1	OK 4,
	4	Техника движения в полете	1	OK 6,
	5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	OK 7,
		Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег 10мин, бег по пересечённой местности	3	OK 8
Тема 2.4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции		Практические занятия:	11	
	1	Бег на длинные дистанции	2	
	2	Бег 2000м. – контрольный норматив	2	OK 1,
	3	Переменный бег 100м/100м	2	OK 3,
	4	Бег по пересеченной местности	2	OK 4,
	1	Бег 500м	1	OK 6,
	2	Бег 1000м. Совершенствование эстафетного бега.	1	OK 7,
	3	Бег 3000м.- контрольный норматив	1	OK 8
		Самостоятельная работа обучающихся: Реферат Олимпийские игры Упражнения на развитие выносливости. Бег 2км.	6	
Раздел 3. Волейбол.			66	
Тема 3.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.		Практические занятия:	13	OK 1,
	1	Тема волейбол. И.О.Т. Учебная игра	3	OK 3,
	2	Передача мяча снизу и сверху	2	OK 4,

	3	Прием мяча снизу двумя руками	2	OK 6,
	4	Учебная игра	2	OK 7,
	5	Передача мяча через голову	1	OK 8
	6	Передачи мяча – контрольный норматив	3	
		Самостоятельная работа обучающихся. Игра в волейбол. Приёмы и передачи мяча Подвижные игры. Упражнения на укрепление мышц кистей,	7	
Тема 3.2. Поддачи мяча		Практические занятия:	15	
	1	Нижняя подача мяча	2	
	2	Верхняя подача мяча	2	OK 1,
	3	Учебная игра	4	OK 3,
	4	Подача в прыжке	1	OK 4,
	5	Поддачи – контрольный зачёт	2	OK 6,
	6	Техника выполнения подач	2	OK 7,
	7	Контрольный норматив – поддачи в зоны	2	OK 8
		Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки, поддачи мяча Рефераты: О здоровом образе жизни	7	
Тема 3.3. Тактика игры в защите и нападении.		Практические занятия:	16	
	1	Учебная игра	3	
	2	Одиночное блокирование	1	
	3	Групповое блокирование	1	OK 1,
	4	Тактические действия в защите	2	OK 3,
	6	Приём навес удар	2	OK 4,
	7	Блокирование	2	OK 6,
	8	Совершенствование игры в защите	1	OK 7,
	9	Передача, подача, нападающий удар	2	OK 8
	10	Двухсторонняя игра --- контрольный норматив	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Тактические действия в защите Передачи мяча Поддачи мяча. Отжимание 10раз. 8 подходов. Правила игры в волейбол	8	
Раздел 4. Гимнастика.			27	
Тема 4.1. Упражнения на перекладине		Практические занятия:	8	OK 1,
	1	Инструкции по охране труда Висы и упоры	2	OK 3,
	2	Подтягивание	1	OK 4,
	3	Подъем с переворотом	2	OK 6,

	4	Акробатика – кувырок вперед, и назад	2	ОК 7,
	5	Подтягивание на большой перекладине -- зачёт	1	ОК 8
		Самостоятельная работа обучающихся: Подтягивание 5 раз, 8 подходов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Отжимание от пола 10 раз, 10 подходов	4	
Тема 4.2. ОФП		Практические занятия:	10	
	1	Подтягивание – контрольный зачет. Пресс – контрольный зачет	2	ОК 1,
	2	Висы и упоры	2	ОК 3,
	3	Перекладина, подъем разгибом	2	ОК 4,
	4	Отжимание - контрольный зачет	2	ОК 6,
	5	Круговая тренировка	2	ОК 7,
		Самостоятельная работа обучающихся: Реферат о вреде курения. Комплекс ОРУ, упражнения с гантелями. Простые и смешанные висы, отжимание 10 раз, 10 подходов	5	ОК 8
Раздел. 5 Баскетбол			37	
Тема 5.1. Совершенствование. Ведения и передач мяча.		Практические занятия:	8	ОК 1,
	1	Охрана труда Правила игры	2	ОК 3,
	2	Ведение мяча	2	ОК 4,
	3	Учебная игра	2	ОК 6,
	4	Передачи мяча	2	ОК 7,
		Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча. Правила игры. Игра в волейбол Броски в кольцо. Комплекс ОРУ	4	ОК 8
Тема 5.2. Совершенствование техники игры		Практические занятия:	17	
	1	Техника игры в нападении	2	
	2	Челночный бег – контрольный норматив	2	ОК 1,
	3	Двойной шаг, бросок в кольцо	3	ОК 3,
	4	Вырывание и выбивание	2	ОК 4,
	5	Броски в корзину	1	ОК 6,
	6	Двойной шаг, бросок в кольцо	2	ОК 7,
	7	Учебная игра Штрафной бросок – зачет	4	ОК 8
	8	Двойной шаг, бросок в кольцо- контрольный норматив	1	
		Самостоятельная работа обучающихся: Передачи мяча. Правила игры повторить комплекс ОРУ: Броски по кольцу. Оздоровительный бег	8	

Раздел 6. Футбол			35	ОК 1,
Тема 6.1. Совершенствование ведения и передачи мяча	Практические занятия:		23	ОК 3,
	1	Инструкция по Охране труда Правила игры	2	ОК 4,
	2	Ведение, передачи мяча	2	ОК 6,
	3	Вбрасывание мяча	2	ОК 7,
	4	Жонглирование мячом – контрольный норматив	2	ОК 8
	5	Учебная игра Удары по воротам на точность – контрольный норматив	2	
	6	Остановка мяча ногой, грудью	2	
	7	Тактические действия в нападении	1	
	8	Техника игры вратаря	1	
	9	Учебная игра. Угловой	4	
	10	Тактические действия в защите	2	
	11	Техника игры вратаря, вбрасывание	2	
	12	Удары по воротам на точность – контрольный норматив	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Удары по воротам на точность Правила игры, ведение, передача мяча. Переменный бег 50-50. Рефераты: Первая помощь при травмах. Жонглирование мячом.		12	
	Дифференцированный зачёт		2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала,
- стадиона широкого профиля,
- спортивного городка с простейшими тренажерами отягощениями.
 - наличие спортивного инвентаря (мячи баскетбольные, щиты с кольцами баскетбольные, сетки баскетбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, мячи набивные, палки гимнастические, обручи, скакалки гимнастические, гранаты весом 500-700 гр. секундомеры, флажки, измерительные рулетки, комплекты для игры в бадминтон, дартс, теннисные столы, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.).

Технические средства обучения:

- электронные носители для демонстрации на экране;
- ПК, музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Дополнительные источники:

1. В.И.Лях. Учебник «Физическая культура» 10-11 класс Издательство «Просвещение», Москва, 2015 год
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2011.
3. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
 4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2005.
 5. Бишаева А.А. Примерная программа учебной дисциплины физическая культура для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования – М. 2008.
6. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
 8. Методические рекомендации: Здоровье сберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
9. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002

Программное обеспечение и Интернет –ресурсы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.
2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.
3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/ М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.
4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.
5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор-издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Соответствие профессиональной деятельности требованиям квалификационной характеристики. Активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Результативность принятого решения в стандартных и нестандартных ситуациях и осознание ответственности за принятые решения.
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Обоснованность выбора оптимальных источников информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. Выполнение эффективного поиска необходимой информации с целью точного решения профессиональных задач; использование различных источников, включая электронные
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Эффективность общения с коллегами, руководством, потребителями. Своевременность выполнения профессиональных обязанностей. Соблюдение требований деловой культуры
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Осознание ответственности за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания. Демонстрация навыков проведения обоснованного самоанализа и коррекции результатов собственной работы
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Анализ качества организации самостоятельных занятий при изучении профессионального модуля, планирование способов повышения квалификации, выделение времени на самообразование