

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

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

Специальность 22.02.06 Сварочное производство

Составитель(и): Преподаватель I  
квалификационной категории В.М. Филиппов  
Преподаватель Д.Д. Карандашев

Проректор по образовательной деятельности А. С. Кривоногова

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к профессиональной подготовке и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла образовательной программы.

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 общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на формирование части компетенций:

- общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	336
Самостоятельная работа	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка	168
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	158
Промежуточная аттестация проводится в форме	дифференцированного зачета

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 1.1. Основы знаний</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><b>Лекция</b></p>	2
<b>Тема 1.2</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практические занятия</b></p>	
	<p>1   Техника бега на короткие дистанции. Совершенствование техники высокого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.</p>	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями</p>	6

<b>Тема 1.3</b> <b>Бег 100 м. на результат.</b> <b>Изучение техники эстафетного бега 4·100 м, 4·400 м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2
<b>Тема 1.4</b> <b>Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты		12
<b>Тема 1.5</b> <b>Техника выполнения прыжков в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями	2
	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с места и разбега	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Прыжки в длину с разбега.		8
<b>Тема 1.6</b> <b>Выполнение прыжков в высоту.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения тройного прыжка.	2
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»		2
<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>			
<b>Волейбол 2.1</b>			
<b>Тема 2.1.1</b> <b>Стойка и перемещение волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину	2
	2	Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в	2

		падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	
<b>Тема 2.1.2</b> <b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		6
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		
<b>Тема 2.1.3</b> <b>Совершенствование передачи мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	4
<b>Тема 2.1.4</b> <b>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	4
<b>Тема 2.1.5</b> <b>Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>		6
	Выполнение подачи мяча в прыжке.		
<b>Тема 2.1.6</b> <b>Подача мяча по зонам.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	4
<b>Тема 2.1.7</b> <b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>		8
	Блокирование индивидуальное, групповое.		

<b>Тема 2.1.8</b>  <b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ для развития силы.  Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	4
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол».		4
<b>Самостоятельная работа</b>		16	
Занятия в спортивных секциях.			
<b>Баскетбол 2.2</b>			<b>68</b>
<b>Тема 2.2.1</b>  <b>Стойки и перемещения баскетболиста.</b>  <b>Тема 2.2.2.</b>  <b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
1		Стойка баскетболиста. Дриблинг. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2
<b>Тема 2.2.3.</b>  <b>Совершенствование техники ведения мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
1		Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	4
<b>Тема 2.2.4.</b>  <b>Выполнение приемов выбивания мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	4
<b>Самостоятельная работа</b>		12	
Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			
<b>Тема 2.2.5.</b>  <b>Техника выполнения бросков мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
1		Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4

<b>Тема 2.2.6.</b> <b>Совершенствование техники бросков мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.  Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	4
<b>Самостоятельная работа</b>		10	
Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.			
<b>Тема 2.2.7.</b> <b>Совершенствование техники ведения мяча</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4
	2	Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>		12
Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			
Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол».		4	
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 3.1.1.</b> <b>Попеременные лыжные ходы</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.  <b>Лекция</b>		2
	<b>Практические занятия</b>		
1	Техника выполнения попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.  Прохождение дистанции до 2 км изученными попеременными ходами.	4	
<b>Самостоятельная работа</b>		6	
Прохождение дистанции до 3 км изученными попеременными ходами.			
<b>Содержание учебного материала:</b>			

<b>Тема 3.1.2.</b> <b>Одновременные лыжные ходы</b>	<b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом.	4
	2	Техника выполнения одновременного одношажного хода, двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км изученными одновременными ходами.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными одновременными ходами		4
<b>Тема 3.1.3.</b> <b>Коньковый ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Техника выполнения одноименного односложного конькового хода, одноименного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными коньковыми ходами.		4
<b>Тема 3.1.4.</b> <b>Способы перехода с хода на ход</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Прохождение дистанции до 3 км изученными лыжными ходами.		4
<b>Тема 3.1.5.</b> <b>Способы преодоления подъемов и спусков</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение подъема в гору скольжением, скользящим шагом, ступающим шагом, елочкой, полуелочкой, лесенкой.	4
	<b>Самостоятельная работа</b> Преодоление подъемов и спусков изученными способами.		6
<b>Тема 3.1.6.</b> <b>Способы торможений</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практические занятия</b>		
	1	Выполнение торможения «плугом», упором, боковым соскальзыванием, преднамеренное падение.	6



	<b>Самостоятельная работа</b> Торможение изученными способами.	6
	Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка».	2
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		
<b>Тема 4.1</b>  <b>Строевые упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	
	1 <b>Содержание учебного материала:</b>  Страховка и само страховка.  <b>Лекция</b>	2
	2 <b>Практические занятия</b>  Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ.  Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	4
	<b>Самостоятельная работа</b>  Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.  Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	8
<b>Тема 4.2</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практические занятия</b>	
	1 Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2
	2 Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2
	<b>Самостоятельная работа</b>  Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ	6
<b>Тема 4.3</b> <b>Акробатические упражнения</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практические занятия</b>	
	1 Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	6
	2 Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	4

	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов.	4
		<b>Самостоятельная работа</b> Составление и выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов	14
		Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика».	4
<b>Раздел 5. Фитнес-аэробика</b>			
<b>Тема 5.1 Основные понятия о фитнес-аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Лекция:</b>  «Оборудование мест занятий фитнес-аэробикой. Инвентарь для проведения фитнес-аэробики».  «Причины возникновения травм при занятиях фитнес-аэробикой».  <b>Самостоятельная работа</b>  Написание рефератов по теме: «Классификация фитнес-аэробики».		4          8
<b>Тема 5.2 Основы обучения фитнес-аэробике.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>  <b>Практические занятия</b>  Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.  Упражнения с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.  Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими отягощениями, гимнастической палкой, мячом.  Поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты.  Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.		2

	<p>Удержание стойки на носках, ходьба на носках, ласточка.</p> <p>Упражнения для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в коленных, голеностопных и тазобедренном суставах.</p> <p>Упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений.</p> <p>Сгибание рук над головой (alternating overhead press.), вперёд - вверх (L-front), вверх - вниз (dice).</p> <p>Упражнения с отягощениями.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Самостоятельное выполнение вышеназванных упражнений</p>	8
<b>Всего:</b>	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b>	<b>168</b>
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>168</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» требует наличия спортивного зала.

##### **Оборудование спортивного зала:**

баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола, для волейбола, для футбола, конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки, шведская стенка, гимнастические скамейки, маты, теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис, боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мяч, планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки, гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики, пневматическая винтовка.

##### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основная:

1. **Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура** : учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия , 2020. - 312, [1] с. : ил., табл. - (Профессиональное образование) (Общеобразовательные дисциплины). – Текст : непосредственный.

2. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>. — Текст: электронный.

## Дополнительная:

1. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры : учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 104 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171> – Текст: электронный.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

### Интернет-ресурсы

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.school-collection.edu.ru>.

Единое окно доступа к образовательным ресурсам Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.window.edu.ru>.

Открытая электронная библиотека «ИИТО ЮНЕСКО» по ИКТ в образовании [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://ru.iite.unesco.org/publications>.

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.ict.edu.ru>.

Справочник образовательных ресурсов «Портал цифрового образования» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.digital-edu.ru>.

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов -ФЦИОР [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://www.fcior.edu.ru>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	- устный опрос; - оценка за СРС; - оценка за практические занятия

<p>необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>целей.</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	
---	--	--