


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
Социально-профессиональный техникум «Строитель»

Согласован на соответствие требованиям  
ФГОС СПО с МС техникума:

 Л.А. Кравченко, методист

« 15 » сентября 2021 г.

Утверждаю:

  
Зам. директора по УМР  
Т.В. Старикова

« 15 » сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
общего гуманитарного и социально-экономического цикла**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**адаптированной  
основной профессиональной образовательной программы  
среднего профессионального образования  
профессиональной подготовки специалистов среднего звена**

**22.02.06 СВАРОЧНОЕ ПРОИЗВОДСТВО  
35.02.03 ТЕХНОЛОГИЯ ДЕРЕВООБРАБОТКИ**

**Форма обучения: очная**

2021 г.

**АННОТАЦИЯ**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе:

- «Разъяснения по реализации федерального образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ СПО, формируемых на основе ФГОС СПО» (Одобрены Научно-методическим советом Центра начального, среднего, высшего и дополнительного профессионального образования ФГУ «ФИРО» протоколом № 1 от 03.02.2011 года);

- Распоряжения Правительства Свердловской области от 05.08.2010 г. № 984-РП «Об утверждении Плана мероприятий, направленных на возрождение в Свердловской области движения по сдаче норм физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» на 2010-2011 годы»;

- Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

- а также в соответствии с нагрузкой, закрепленной в рабочих учебных планах ГАПОУ СО «Социально-профессиональный техникум «Строитель» по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования.

Данная учебная программа предусматривает формирование у обучающихся компетенций в области профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) как специализированного вида физического воспитания, осуществляемого в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

#### **Организация-разработчик:**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Социально-профессиональный техникум «СТРОИТЕЛЬ», 620141, г.Екатеринбург, ул. Артинская, 26.

[pu66@mail.ru](mailto:pu66@mail.ru)

#### **Разработчики:**

- Пуговкин Руслан Павлович - руководитель физического воспитания высшей квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Социально-профессионального техникума «Строитель», мастер спорта России;

- Кравченко Лидия Афанасьевна, методист первой квалификационной категории государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области Социально-профессионального техникума «Строитель».

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04. «Физическая культура»** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО ППССЗ «35.02.03 Технология деревообработки» и «22.02.06 Сварочное производство»

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Обязательная часть ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цель:

Направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне тех физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования конкретная профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми условиями труда.

Задачи:

- совершенствование точности мышечных усилий рук и кистей (по заданию)
- совершенствование навыков поднимания и переноски тяжестей, лазания по лестницам
- развитие силы рук и плечевого пояса, статической выносливости мышц спины

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

- о роли ППФП в трудовой деятельности человека
- требования к физическому здоровью человека данной трудовой деятельности (профессии)
- способы достижения и укрепления здоровья с целью приобретения физических умений и навыков для успешной трудовой деятельности по данной профессии.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- владеть физическими умениями и навыками, необходимыми для данной профессиональной деятельности.
- проводить самостоятельные занятия по ППФП с учетом собственных возможностей.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 330 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часа;  
самостоятельной работы обучающегося - 162 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>330</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	160
контрольные работы (тестовые испытания и нормативы ВФСК ГТО)	
Итоговая аттестация в форме зачета (за счет времени, отведенного на реализацию содержания учебной дисциплины)	6
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
занятия физической подготовкой в спортивных клубах, секциях, участие в спортивных соревнованиях разного уровня;	162

## 2.2. Учебно-тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.01. «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся, рефераты	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>330</b>	
<b>Тема 1. Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Назначение и роль ППФП	2	1
<b>Тема 2. Развитие мышц рук, плечевого пояса, живота</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>80+80</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>80</b>	
	2.1 Комплексы упражнений для развития мышц рук, плечевого пояса, живота	2	1
	2.2 Упражнения с гантелями, гириями, штангой, на тренажёрах	38	2
	2.3. Упражнения на перекладине, турнике, гимнастической стенке. Лазание по канату.	40	2
	Самостоятельные занятия обучающихся дома, в кружках, секциях	80	3
<b>Тема 3. Развитие мышц спины, ног</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>88+82</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>88</b>	
	3.1 Комплексы упражнений для развития мышц спины, ног.	8	1
	3.2 Упражнения со штангой, гирей	40	2
	3.3 Упражнения на тренажёрах	40	2
		<b>Самостоятельные занятия обучающихся в кружках, секциях</b>	<b>82</b>

Примечание 1. Занятия по темам 2 и 3 чередуются.

Примечание 2. Инструктаж по мерам безопасности проводится в вводной части занятия по определённой тематике раздела

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое и методическое обеспечение реализации данной программы соответствует Паспорту учебного процесса по физическому воспитанию средствами обучения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы

#### Литература

1. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. М. 2011, 213с.
2. Физическое воспитание студентов и учащихся. Под ред. Н.Я. Петрова, В.Я. Соколова. Минск, 2010, 156с.
3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2009, 180с.
4. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. М.: Высш. школа, 2012, 206с.
5. Коц Я. М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 2013, 198с.
6. В.И. Лях, А.А. Зданевич, Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2012, 96с.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» -М.: ООО Издательство «Школа- Пресс».
8. Рафин А. Я. Физическая культура. М., 2009, 204с.
9. Колесников В. Ф. Физическое воспитание. Л., 2010, 195с.

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Упражнения	Год обучения	Оценка (за количество секунд)		
		«3»	«4»	«5»
<b>Юноши</b>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах	2	10	13	15
	3	12	15	18
И.п.: наклон вперёд, гантели (5кг) вперёд, отвести гантели в стороны и вернуться в и.п.	2	7	8	10
	3	9	11	14
<b>Девушки</b>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на пальцах	2	5	6	7
	3	7	8	10
И.п.: наклон вперёд, гантели (5кг) вперёд. Отвести гантели в стороны и вернуться в и.п.	2	5	6	7
	3	7	9	10