

Министерство образования Пензенской области  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
Пензенской области  
«Пензенский колледж информационных и промышленных технологий  
(ИТ-колледж)»

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

по специальности

22.02.06 Сварочное производство

г.Пенза, 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина «Физическая культура» входит в профессиональный учебный цикл и относится к разделу «общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин».

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Максимальная</b>	336
<b>Самостоятельная работа</b>	168
<b>Всего</b>	168
В том числе:	
<i>теоретическое обучение</i>	
<i>практические занятия</i>	168
<i>Курсовая работа (проект)</i>	
<b>Промежуточная аттестация (в форме зачета в 3,4,6,7 семестрах, дифференцированного зачета в 5,8 семестрах)</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание</b>	2	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>84</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	14	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	3. Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	14		

<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	14	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Техника бега по дистанции		
	2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		
	3. Разучивание комплексов специальных упражнений		
	4. Техника бега по дистанции (беговой цикл)		
	5. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		
	6. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	7. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени		
	8. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	14	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.</b>	<b>Содержание</b>	14	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	2. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши		
	3. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	4. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов		
	5. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	6. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив		
	7. Техника метания гранаты		
	8. Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	14	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо</b>	<b>Содержание</b>	10	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	3. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		

с места	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	10	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание</b>	10	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».		
	2. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	3. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	10	
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание</b>	8	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	4. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу		
	5. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	8	
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	6	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	2. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	3. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	6	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>72</b>	
<b>Тема 4.1. Техника</b>	<b>Содержание</b>	10	ОК 1, ОК 3,

<b>перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	10	ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	2. Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: – Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. – Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. – Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения – Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	10	
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание</b>	10	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	10	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание</b>	8	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	2. Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	8	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	8	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара		
	2. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	3. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.		
	4. Учебная игра с применением изученных положений.		
	5. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	8	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание</b>	24	ОК 1, ОК 3,

<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	1. Техника коррекции фигуры		ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	2. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	3. Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	24	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>	30	ОК 1, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8
	Лыжная подготовка		
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	30	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета в 3,4,6,7 семестрах, дифференцированного зачета в 5,8 семестрах</b>			
<b>Всего:</b>		<b>336</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир, тренажерный зал.

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1 Основные печатные источники:**

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2017.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2019.
3. Гамидова, С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2018.
4. Ковалева, В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2018г.
5. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю. Л., Палтиевич, Р. Л., Погадаев, Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

##### **3.2.2 Дополнительные печатные источники:**

1. Легкая атлетика и методика преподавания: учеб. пед. факультетов и институтов физической культуры [Текст] / Ю.В. Андреев под общей ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского и В.В. Ухова. М: Физкультура и спорт, 2017. – 267 [4] с.
2. Портных, Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания[Текст] / Ю.И.Портных, З.Я Кожевникова, Г.С.Ласин и др. Под общей ред. Ю.И.Портных. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 318 [2]с. : ил.

##### **3.2.3 Электронные источники:**

1. [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование	Наблюдение в процессе практических занятий