

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
Физическая культура

Ярославль, 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 29 января 2016 г. N 50).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, в рамках реализации ОПОП СПО

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения ППССЗ обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими способность:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК.7	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часов в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 234 часов;
самостоятельной работы обучающегося 0 часов

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	234
в том числе:	
лекции	10
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	150
контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>зачёта</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1: Введение			
<i>Тема 1.1</i>	Содержание урока: Введение: «Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры в условиях спортивного зала и спортивных площадок»	2	
<i>Тема 1.2</i>	Практическое занятие: Бег на выносливость до 5ти минут. ОРУ. СБУ. Ускорение Разминка. ОРУ. Ускорение. К.У. - бег на 500 метров (дев), 1000 метров (юн) Самостоятельная работа: подготовить доклад о истории легкой атлетики.	4 2	
Раздел 2: Легкая атлетика		12	
<i>Тема 2.1</i>	Практическое занятие: Разминка, СБУ, ускорение 4*30 метров. Бег на короткие дистанции 30 и 60 метров Физическая культура профессиональной деятельности специалиста.	2	
<i>Тема 2.2</i>	Практическое занятие: ОРУ, СБУ, бег на средние дистанции 400 метров и 600 метров Разминка. КУ - бег на короткие дистанции 30 и 60 метров	4	
<i>Тема 2.3</i>	Практическое занятие: Техника эстафетного бега 4*100 метров Бег на 3000 метров – юноши, 2000 метров - девушки.	2	
<i>Тема 2.4</i>	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. КУ.	2	
<i>Тема 2.5</i>	Практическое занятие: Техника метания гранаты 500 гр (дев), 700 гр (юн) КУ - метание гранаты	2	
Раздел 3: Гимнастика		8	
<i>Тема 3.1</i>	Практическое занятие: Содержание урока: "Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья" Строевые приемы на месте, перестроение. Эстафетный бег - командные	2	
<i>Тема 3.2</i>	Практическое занятие: Остановка группы в движении по диагонали (змейкой). Упражнения с набивными мячами парами Техника обще-развивающих упражнений. КУ - челночный бег 4*9 метров	2	

<i>Тема 3.3</i>	Практическое занятие: ОРУ - наклоны, седы на одной ноге. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<i>Тема 3.4</i>	Практическое занятие: Обучение прыжков через скакалку на выносливость	2	
Раздел 4: Спортивные игры.		24	
<i>Тема 4.1</i>	Практическое занятие: Содержание урока: Баскетбол. Техника ведения мяча по прямой. Правила игры Баскетбол. Обучение техники ведения мяча по кругу и змейкой.	2	
<i>Тема 4.2</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Эстафета с баскетбольными мячами	4	
<i>Тема 4.3</i>	Практическое занятие: КУ - приседания на одной ноге с опорой на стенку. Двусторонняя игра Передача мяча в движении, броски в кольцо на месте. Двусторонняя игра	2	
<i>Тема 4.4</i>	Практическое занятие: Двусторонняя игра. КУ - приседание на одной ноге с опорой на стенку	2	
<i>Тема 4.5</i>	Практическое занятие: Эстафеты и игры с баскетбольными мячами Броски в кольцо в движении. Двусторонняя игра 4*4, 5*5	4	
<i>Тема 4.6</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники ведение мяча и броска в кольцо с штрафной линии	4	
<i>Тема 4.7</i>	Практическое занятие: КУ – броски мяча в кольцо в движении Совершенствование тактики действия в защите	2	
<i>Тема 4.8</i>	Практическое занятие: Обучение тактики действия в нападении. Двусторонняя игра	4	
Раздел 5: Волейбол		63	
<i>Тема 5.1</i>	Практическое занятие: Волейбол. Правила игры и техника безопасности в игре Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	4	
<i>Тема 5.2</i>	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками Стойкое перемещения в игре	6	
<i>Тема 5.3</i>	Практическое занятие: Поднимание ног в висе до касания перекладины Техника нижней подачи мяча.	6	
<i>Тема 5.4</i>	Практическое занятие: Обучение техники верхней подачи мяча Совершенствование техники верхней подачи мяча	4	
<i>Тема 5.5</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники верхней подачи мяча	4	
<i>Тема 5.6</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча	4	
<i>Тема 5.7</i>	Практическое занятие: Двусторонняя игра	4	

	Двусторонняя игра 4*4, 5*5, 6*6		
<i>Тема 5.8</i>	Практическое занятие: КУ - прыжок в длину с места. Игра парами	4	
<i>Тема 5.9</i>	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Зонная защита	6	
<i>Тема 5.10</i>	Практическое занятие: Двусторонняя игра с заданиями Тактика защиты в игре	6	
<i>Тема 5.11</i>	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Тактика нападения Приём мяча одной рукой с последующим нападением	4	
<i>Тема 5.12</i>	Практическое занятие: Приём мяча одной рукой в падении вперед. Двусторонняя игра Блокирование работы парами через сетку	4	
<i>Тема 5.13</i>	Практическое занятие: Работа тройками через сетку Сдача нормативов по волейболу	4	
<i>Тема 5.14</i>	Практическое занятие: "Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	
Раздел 6 :ОФП - общая физическая подготовка		27	
<i>Тема 6.1</i>	Практическое занятие: Содержание урока: ОФП - общая физическая подготовка. Техника выполнения силового характера. Упражнения с набивными мячами (дев), с гантелями (юн)	2	
<i>Тема 6.2</i>	Практическое занятие: Скоростно-силовые упражнения. Эстафета с предметам	2	
<i>Тема 6.3</i>	Практическое занятие: Выполнение упражнений на координацию КУ - скакалка на скорость 10 раз. Эстафеты со скакалкой	2	
<i>Тема 6.4</i>	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения силового характера (Подтягивание, отжимания) КУ - челночный бег 4*9.	2	
<i>Тема 6.5</i>	Практическое занятие: Развитие гибкости, силы, растяжка.	2	
<i>Тема 6.6</i>	Практическое занятие: Прыжки в длину с места. Спортивные игры	4	
<i>Тема 6.7</i>	Практическое занятие: Бег на месте, высоко поднимая голень назад. Упражнение на растяжку для мышц брюшного пресса	2	
<i>Тема 6.8</i>	Практическое занятие: Упражнение парами на силу ног и рук	4	
<i>Тема 6.9</i>	Практическое занятие: Челночный бег 5*20.	2	
<i>Тема 6.10</i>	Практическое занятие: Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением на внимание и коррекции зрения	2	
<i>Тема 6.11</i>	Практическое занятие: Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	2	
Раздел 7: Гимнастика		30	
<i>Тема 7.1</i>	Практическое занятие: Содержание урока: Гимнастика. Развитие равновесия на снаряде.	4	

<i>Тема 7.2</i>	Практическое занятие: Развитие силы и выносливости Упражнение в паре с партнёром. Вися и упоры	4	
<i>Тема 7.3</i>	Практическое занятие: Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением на внимание и коррекции зрения Самостоятельная работа: Упражнение для коррекции осан	4	
<i>Тема 7.4</i>	Практическое занятие: Упражнение на внимание у гимнастической стенки	2	
<i>Тема 7.5</i>	Практическое занятие: Бег на короткие дистанции с низкого старта Бег на 60 и 100 метров с высокого старта	4	
<i>Тема 7.6</i>	Практическое занятие: Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки 4*100 метров Эстафетный бег по кругу 8*50	4	
<i>Тема 7.7</i>	Контрольный тест	2	
<i>Тема 7.8</i>	Практическое занятие: Бег до 6 мин. Эстафеты. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча.	4	
	Дифференцированный зачет	2	
Всего		234	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в теннис, ракетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в теннис.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2018. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 336 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p>

	<p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	---

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7

		я стоя, см							
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5