



**СОДЕРЖАНИЕ**

 стр.

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ** ……………………………………………...4

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ** ……… 5

**ДИСЦИПЛИНЫ**

 **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** ...12

 **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**………………..... 13

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

 **ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 22.02.06 Сварочное производство

* 1. **Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина относится к базовым дисциплинам.
	2. **Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

***В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:***

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приёмы страховки и само страховки;.

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

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
* способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося **175** часов В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** час Самостоятельной работы обучающегося (всего) **58** часа, в том числе консультации **4**  часа.

1. **СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ**

**ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы базового уровня**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы**  | **Объем часов**   |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)**  | **175**  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **117**  |
| В том числе: |  |
| лекции  | **15** |
| практические занятия  | **102** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (итого)**  |  **58**  |
| В том числе: |  |
| \*консультации:  |  **4** |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | **54** |
| Итоговая аттестация в форме зачёта (1 семестр), в форме дифференцированного зачёта (2 семестр)  |  |

**\*** количество часов консультаций из расчёта 25 человек в группе

(п.7.11 ФГОС по специальности 26.02.02 «Судостроение» 22.02.06 «Сварочное производство»)

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем**  | **Содержание учебного материала**  | **Объем часов**  | **Уровень освоения**  |
|  | **I - КУРС**  |  |  |
| **Раздел.1. Теоритические основы**  |  | **8** |  |
| **Тема 1.1: «Физическое** **воспитание в ССУЗ ах»**  | Теоретическое занятие. Организация учебного процесса по физкультуре в ССУЗ ах, требования к занимающимся, инструктаж по технике безопасности.   | **2**  | 1  |
| **Тема 1.2: «Основы****здорового образа жизни»**    | Теоретическое занятие. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека  | **2**  | 1  |
| **Тема 1.3: «Основные формы и виды физических упражнений»**  | Теоретическое занятие. Классификация физических упражнений. Эффект от применения физических упражнений  | **2**  | 1  |
| **Тема 1.4: «Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями**  | Теоретическое занятие. Типы уроков. Внеклассная работа. Внешкольные заведения  | **2**  | 1  |
| **Раздел 2. Лёгкая атлетика** 2.1 Обучение техники бега на короткие дистанции 2.2 Обучение техники метания гранаты  2.3 Обучение техники прыжков в длину 2.4 Контрольное занятие  2.5 Обучение техники бега на средние дистанции  2.6 Обучение техники бега по пересечённой местности  2.7 Развитие общей выносливости  2.8 Бег на длинные дистанции  2.9 Бег по пересечённой местности  2.10 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции 2.11 Кроссовая подготовка 2.12.Развитие скорости 2.13 Приём контрольных нормативов по кроссу  Самостоятельная работа  | Учебно-тренировочные занятия. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования, повторный бег 6 по 30м. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), обучение техники элементов прыжка в длину, повторный бег 8 по 30м. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Приём контрольных нормативов по метанию гранаты. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), кросс в ¾ силы девушки 3 км, юноши 5 км. ОФП. Бег 500+500м и спортивные игры Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев. - 500 м.; юн. -1000м. Бег по пересечённой местности. Спортивные игры Разминка. Бег по пересечённой местности Разминка, ОФП. Повторные упражнения 4х100 Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу дев. - 2 км. Юн. -3 км. ППФП и ОФП  | **62**4  6   6  4 2   2   2  2  2   2  2 2 2   24  |  2  2   2    3  2,3   2   2  2  2   2,3  2,3 2,3 2,3   3  |
| **Раздел 3. Спортивные игры**  |   |   |  |
| **«Волейбол»****Теоретическое занятие.**3.1 Обучение техники приёма мча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча  3.2 Обучение техники игры в защите и нападении. 3.3 Обучение техники и тактики игры в волейбол.   3.4 Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе  3.5 Приём контрольных нормативов    |  Учебно-тренировочные занятия. Основные правила волейбола Основы технической и тактической подготовки. Упражнения (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая, двусторонняя игра.  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока, двусторонняя игра Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока, групповые и командные взаимодействия игроков (схема построения углом вперёд) Разминка. Передвижение по площадке. Подстраховка. Игра  Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой; подача мяча изученными способами  Основные правила волейбола Основы технической и тактической подготовки. | **18****2** 2  2   2   6    4      | 1 2   2   2    2    3      |
| **Раздел 4. Спортивные игры** **«Баскетбол»**  **Теоретическое занятие.**4.1 Обучение техники игры в нападении  4.2 Обучение техники игры в защите   4.3 Обучение тактики игры в нападении   4.4 Обучение тактики игры в защите  4.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол   Самостоятельная работа **Консультация** | Учебно-тренировочные занятия Основные правила баскетбола Основы технической и тактической подготовки. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание, выбивания мяча. Двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнении (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками, одной от плеча, броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски. Техника игры в баскетбол и волейбол  |  **48****2**6   6    4   4   4   20**2** |   12  2    2    2   3   3 |
| **Раздел 5.** **Акробатика(гимнастика)** **Теоретическое занятие.**5.1 Вводное занятие по акробатике 5.2 Обучение кувырку вперёд, назад  5.3 Обучение стойке на голове, стойке на руках 5.4 Обучение гимнастическому упражнению  5.5 Приём контрольных нормативов по акробатике Самостоятельная работа **Консультация** |   Теоретическое занятие по акробатике. Техника безопасности. ОФП  ППФП. Длинный кувырок вперёд. Техника группировки при кувырке. ППФП. Стойка на руках с поддержкой, спад назад в упор присев. Разучивание акробатического упражнения, подвижные игры.ОФП. Упор присев. Кувырок вперёд, стойка на голове, кувырок вперёд, кувырок назад, длинный кувырок  ОФП. Выполнение контрольного норматива по акробатике. Спортивные игры  ППФП и ОФП  | **30****2**4  4 4   2   2  10 **2**  |   12  2 3  3  3  3  |
| **Раздел 6 Плавание** **Теоретическое занятие.**6.1 Обучение технике плавания 6.2 Обучение технике плавания 6.3.Обучение плаванию на спине 6.4.Приём контрольных нормативов по плаванию  |  ОФП. Плавание кролем. ОФП Плавание брассом ОФП. Плавание на спине ОФП. Плавание 75 м  | **9****1**2 2 2 2 |  12 2 22  |
| **Всего за год**:В том числе:ЛекцийПрактических занятийСамостоятельная работа обучающихся (всего)Консультации |   | **175** **15****102****54****4** | 1,2,3    |

**Примечание**

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)
4. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению** Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок.

 спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета физкультуры:

* спортивный зал с раздевалками ;
* комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.
* учебно-методический комплекс.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы по дисциплине «Физическая культура»**

**1. Основная :**

 Электронные библиотечные системы [Электронный ресурс] - Режим доступа: [www.e.landbook.com](http://www.e.landbook.com)

Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / [Н. В. Решетников и др.]. - 13-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. – 174 с. :

**2.Дополнительная:**

* Лях В.И.Физическая культура. Учебник для образовательных организаций.М.Просвещение 2014-255с.
	+ - Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. 4-е издание. – М.: «Академия».2014
		- Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В[.](http://spisok-literaturi.ru/author/kolodnitskiy-g-a-kuznetsov-v-s-maslov-m-v.html) [Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика](http://spisok-literaturi.ru/books/vneurochnaya-deyatelnost-uchaschihsya-legkaya-atletika_5901591.html)[Просвещение,](http://spisok-literaturi.ru/publisher/prosveschenie.html) .
		- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2013
		- [Питерских Г. Т.](http://spisok-literaturi.ru/author/piterskih-g-t.html) [Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах](http://spisok-literaturi.ru/books/olimpiyskiy-marafon-istoriya-olimpiyskih-igr-v-voprosah-i-otvetah_25800875.html) [Русское слово - учебник](http://spisok-literaturi.ru/publisher/russkoe-slovo-uchebnik.html) , 2013 78 с.
		- Решетников Н.В.,Кислицин Ю.Л. Учебное пособие для студентов СПО М.: Академия, 2013г. 202 с.

**3. Информационные ресурсы**

# 1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 апреля 2015 года) Режим доступа: http://docs.cntd.ru/document/902075039.

* 2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Режим доступа: <http://www/infosport.ru/> .
* 3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib/sportedu.ru/press/>.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Контроль** **и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также сдачи обучающимися дифференцируемых контрольных нормативов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** **(освоенные умения, усвоенные знания)**  | **Основные показатели оценки результатов обучения**  |
| *1*  | *2*  |
| **Умения:**  |  |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приёмы страховки и само страховки;  | Практические тренировки по совершенствованию спортивных навыков. Приём контрольных нормативов, и участие в соревнованиях.  |
| **Знания:**  |   |
| Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности   | Фронтальные, индивидуальные опросы, наблюдения, тестирования. Защита рефератов, докладов, презентаций  |