

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)
Филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности:

22.02.06 Сварочное производства

(для 2023 года набора)

Форма обучения: очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04A6F2930062AF80A1450CE5605812F361
Владелец: Степанов Дмитрий Виталиевич
Действителен: с 05.12.2022 до 05.12.2023

Феодосия, 2023

Рабочая программа учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО по специальности 22.02.06 Сварочное производства

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Разработчик:

Преподаватель С.С.Жмуров

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии технологии сварки и кораблестроения

Протокол № 9 от « 05 » 05 2023г.

Программа утверждена на заседании методической комиссии СПО филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № 9 от « 10 » 05 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	9
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	10

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС среднего общего образования.

1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметам общеобразовательной подготовки и изучается на базовом уровне.

1.3 Цели и задачи учебного предмета

Изучения учебного предмета "Физическая культура" (базовый уровень) должно обеспечить:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебного предмета	115
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	74
Самостоятельная работа обучающегося внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	30
- консультации	7
Итоговая аттестация в форме: дифференцированного зачета	

2.2.1 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	
Раздел 1.		Теоретическая часть		
Тема 1.1 Вводное занятие		Содержание учебного материала	4	
	1	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов СПО. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
	2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	
Раздел 2.		Практическая часть	74	
Тема 2.1 Легкая атлетика		Содержание учебного материала	16	
		Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
		Бег по прямой с различной скоростью.		
		Прыжки в длину с места.		
		В том числе, практических занятий		
	1	Обучение технике низкого старта.		2
	2	Стартовый разгон.		2
	3	Бег на короткие дистанции с низкого старта		2
	4	Обучение технике бега на короткие и средние дистанции		2
	5	Обучение технике бега на длинные дистанции		2
	6	Обучение технике метания гранаты.	2	
	7	Обучение технике прыжков в длину с места	2	
	8	Повторить технику низкого старта.	2	
Тема 2.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		Содержание учебного материала	16	
		Общеразвивающие упражнения.		
		Упражнения в паре с партнером.		
		Упражнения с гантелями.		
		Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью		
		Упражнения для коррекции зрения.		
		В том числе, практических занятий		
	1	Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.		2
	2	Освоение техникой комплексных упражнений на верхний	2	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
		плечевой пояс.	
	3	Развитие силовой выносливости.	2
	4	Комплекс силовых упражнений.	2
	5	Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц спины. Выполнение ОРУ.	2
	6	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2
	7	Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц живота .	2
	8	Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц ног.	2
Тема 2.3 Спортивные игры		Содержание учебного материала	42
		Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
		Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
		Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
		В том числе, практических занятий	
	1	Баскетбол. Обучение техники игры в нападении.	2
	2	Обучение техники игры в защите - перехват, приемы, применяемые против броска	2
	3	Обучение тактики игры в нападении и защите	2
	4	Технические приемы и двигательные действия	2
	5	Обучение ловли и передачи мяча	2
	6	Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2
	4	Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом	2
	8	Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2
	9	Волейбол. Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча; техники игры в защите и нападении.	2
	10	Обучение техники и тактики игры в волейбол.	2
	11	Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе	2
	12	Обучение исходному положению (стойкам), перемещению, передачам.	2
	13	Обучение приему мяча снизу двумя руками; одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование..	2
14	Приём контрольных нормативов по волейболу.	2	
15	Футбол. Обучение тактики защиты.	2	
16	Обучение тактики нападения.	2	
17	Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
18	Обучение удары головой на месте и в прыжке.	2	

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов
	19	Обучение остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2
	20	Обучение техника игры вратаря.	2
	21	Приём контрольных нормативов по футболу.	2
Всего:			78

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, раздевалок, спортивных площадок.

Оборудование учебного спортивного зала с раздевалками :

- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы;
- паспорт;
- баскетбольные щиты, баскетбольные кольца;
- шведская стенка,
- ворота футбольные,
- перекладина гимнастическая,
- маты гимнастические,
- мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные,
- теннисный стол,
- скамейки,
- скакалки.
- учебно-методический комплекс.

Комплект учебно-наглядных пособий:

- комплект учебно-наглядных и методических пособий, в том числе электронные носители;

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Список изданий представлен в Информационном обеспечении образовательной программы (приложение 9) к программе подготовки специалистов среднего звена.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами дифференцируемых контрольных нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов ГТО.</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, простейшие комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>- выполнить контрольные нормативы, и участвовать в соревнованиях.</p> <p><u>Знать:</u> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- определяет роль языка в жизни человека, общества, государства, делает устные сообщения;</p> <p>- свободно общается в различных формах и на разные темы</p> <p>-повышения работоспособности, -сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни</p>