

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУП.06 Физическая культура**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности:

22.02.06 Сварочное производства

Профиль: технологический

Форма обучения: очная

Феодосия, 2022

Рабочая программа учебного предмета 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

Разработчики:

Преподаватель



С.С.Жмуров

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

Протокол №   9   от «  11   »   05   2022г.

Председатель ЦК



О.Ю. Остапенко

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

Протокол № «   9   » от «  18   »   05   2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУПБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

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

## **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам общеобразовательной подготовки и изучается на базовом уровне.

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

Изучения учебной дисциплины "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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающихся, ч.</b>	<b>176</b>
<b>Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем всего,</b> <i>в том числе:</i>	<b>117</b>
- лекции	<b>4</b>
- практические занятия	<b>113</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>51</b>
- консультации	<b>8</b>
<b>Итоговая аттестация в форме: зачета; дифференцированного зачета</b>	

## 2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>Раздел 1.</b>		<b>Теоретическая часть</b>	
<b>Тема 1.1</b> <b>Вводное занятие</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>
	<b>1</b>	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
	<b>2</b>	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
<b>Раздел 2.</b>		<b>Практическая часть</b>	
<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>19</b>
		Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	
		Бег по прямой с различной скоростью.	
		Прыжки в длину с места.	
		<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>5</b>	Обучение технике низкого старта.	
	<b>6</b>	Стартовый разгон.	
	<b>7</b>	Бег на короткие дистанции с низкого старта	
	<b>8</b>	Обучение технике бега на короткие дистанции	
	<b>9</b>	Обучение технике бега на средние дистанции	
	<b>10</b>	Обучение технике бега на длинные дистанции	
	<b>11</b>	Обучение технике метания гранаты.	
	<b>12</b>	Обучение технике прыжков в длину с места	
	<b>13</b>	Повторить технику низкого старта.	
	<b>14</b>	Техника бега по дистанции.	
<b>Тема 2.2</b> <b>Гимнастика с использованием гимнастических</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>
		Общеразвивающие упражнения.	
		Упражнения в паре с партнером.	
		Упражнения с гантелями.	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
<b>упражнений и гимнастических снарядов</b>	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.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>15</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2
	<b>16</b> Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2
	<b>17</b> Развитие силовой выносливости.	2
	<b>18</b> Комплекс силовых упражнений.	2
	<b>19</b> Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц спины. Выполнение ОРУ.	2
	<b>20</b> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2
	<b>21</b> Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц живота .	2
<b>22</b> Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц ног.	2	
<b>Тема 2.3 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	<b>48</b>
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>23</b> Баскетбол. Обучение техники игры в нападении.	2
	<b>24</b> Обучение техники игры в защите - перехват, приемы, применяемые против броска	2
	<b>25</b> Обучение тактики игры в нападении	2
	<b>26</b> Обучение тактики игры в защите	2
	<b>27</b> Технические приемы и двигательные действия	2
<b>29</b> Обучение ловли и передачи мяча	2	
<b>29</b> Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	<b>30</b> Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом	2
	<b>31</b> Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	2
	<b>32</b> <b>Волейбол.</b> Обучение техники приема мча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча .	2
	<b>33</b> Обучение техники игры в защите и нападении.	2
	<b>34</b> Обучение техники и тактики игры в волейбол.	2
	<b>35</b> Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе	2
	<b>36</b> Обучение исходному положению (стойкам), перемещению, передачам.	2
	<b>37</b> Обучение приему мяча снизу двумя руками.	2
	<b>38</b> Обучение приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование.	2
	<b>39</b> Приём контрольных нормативов по волейболу.	2
	<b>40</b> <b>Футбол.</b> Обучение тактики защиты.	2
	<b>41</b> Обучение тактики нападения.	2
	<b>42</b> Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2
	<b>43</b> Обучение удары головой на месте и в прыжке.	2
	<b>44</b> Обучение остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения.	2
	<b>45</b> Обучение техника игры вратаря.	2
	<b>46</b> Приём контрольных нормативов по футболу.	2
<b>Тема 2.4. Виды спорта (по выбору)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений. физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>47</b> 1. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	
	<b>48</b> 2. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2



Наименование разделов и тем		Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
	<b>49</b>	3. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2
<b>Тема 2.5 Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>
		Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м., Бег 200 м,	
		Кроссовая подготовка 1000 м., 3000 м.(юноши), 2000 м. (дев.)	
		<b>В том числе практических занятий</b>	
	<b>50</b>	Обучение техники бега по пересечённой местности	2
	<b>51</b>	Развитие общей выносливости.	2
	<b>52</b>	Бег на длинные дистанции	2
	<b>53</b>	Бег по пересечённой местности	2
	<b>54</b>	Прием контрольных нормативов	2
	<b>55</b>	Прием контрольных нормативов	2
<b>Раздел 3</b>		<b>Теоретические занятия</b>	
		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>
	<b>56</b>	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2
	<b>57</b>	Психофизиологические основы учебного и производственного труда	2
	<b>58</b>	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2
	<b>59</b>	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2
<b>Всего:</b>			<b>113</b>

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «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>