

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НЕФТЕКУМСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ
КОЛЛЕДЖ»**



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ НРПК

Лесняк Н.В.

"31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 Физическая культура

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федералы государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основе примерной общеобразовательной программы «Физическая культура» для профессии среднего профессионального образования :

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нефтекумский региональный политехнический колледж»

Разработчик: Касимов Ренат Теналиевич, руководитель физического воспитания высшей категории, ГБПОУ «Нефтекумский региональный политехнический колледж»

Рассмотрена и одобрена профессиональным методическим объединением педагогов физического воспитания, ОБЖ и БЖ

Протокол заседания № 1 от «30 » августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии:

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

входящих в состав укрупненной группы специальности:

15.00.00 Машиностроение

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки: общеобразовательный учебный цикл.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессиональнооздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• предметных:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;
 самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>257</i>
Обязательная аудиторная нагрузка	<i>171</i>
практические занятия	<i>171</i>
Самостоятельная работа	<i>86</i>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	3	
	Инструктаж по ТБ и правилам поведения учащихся на занятиях ФК.	2	1
	Самостоятельная работа – профилактика травматизма на занятиях ФК.	1	
Раздел 1	Легкая атлетика	36	
Тема 1.1 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	8	
	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка – равномерный бег 20*(Ю), 15*(Д). Тесты на определение уровня физического развития и подготовленности. Кросс – 1000 метров (Ю), 500 метров (Д). Высокий, средний и низкий старты. Кроссовая подготовка – равномерный бег 25*(Ю), 20*(Д). Выход из низкого старта. Кросс – 2000 метров (Ю), 1000 метров (Д). Стартовый разгон.		
	Самостоятельная работа – равномерный бег 20 мин (Ю), 15 мин (Д). Кроссовая подготовка.	4	
Тема 1.2 Спринтерский бег	Содержание учебного материала	6	
	Спринтерский бег – 30 метров. Эстафета. Спринтерский бег- бег с ускорением 30-40 м. Челночный бег. Спринтерский бег – 100 метров (Ю), 60 метров (Д). Эстафетный бег.		
	Самостоятельная работа – бег 30 м, челночный бег 3*10 м.	3	
Тема 1.3 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	4	
	Эстафетный бег – передача эстафетной палочки и разгон. Эстафета 4*100 метров. Эстафетный бег – эстафета 4*200 метров (Ю), 4*100 метров (Д).		
	Самостоятельная работа – эстафета 4*100 м.	2	
Тема 1.4 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	
	Бег на средние дистанции. Бег 200 м на результат. Бег на средние дистанции. Бег 400 м на результат.		

	Самостоятельная работа – бег 200 м.	2	
Тема 1.4 Прыжки	Содержание учебного материала	2	
	Прыжки в длину с разбега – разбег и отталкивание. Прыжок в длину с места.		
	Самостоятельная работа – прыжки на скакалке, прыжки из упора присев, прыжки в длину с места.	1	
Раздел 2	Гимнастика с элементами акробатики	33	
Тема 2.1 Строевые и общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	8	
	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).		
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).		
	Строевая подготовка. (ОРУ).		
	Подготовка к зачету.		
	Приемы страховки и само страховки. Зачет. Сдача тестов и нормативов.		
	Самостоятельная работа – строевые и общеразвивающие упражнения.	4	
Тема 2.2 Висы и упоры, лазанья, опорные прыжки, акробатика	Содержание учебного материала	14	
	Висы и упоры (Ю).		
	Равновесия (Д). Ходьба по лавочке.		
	Висы и упоры. Лазанья (Ю).		
	Равновесия. Опорные прыжки (Д).		
	Лазанья (по вертикальным опорам).		
	Опорные прыжки (Д). Тренировки.		
	Общеразвивающие упражнения с предметами (ОРУ).		
	Гимнастика с элементами акробатики. Акробатика. Стойка на лопатках.		
	Акробатика. Опорный прыжок. Тренировки.		
	Опорный прыжок. Лазанье. Тренировки. Совершенствование техники.		
	Самостоятельная работа – висы и упоры, равновесия, акробатика.	7	
Раздел 3	Атлетическая гимнастика	15	
Тема 4.1 Силовая гимнастика (Ю), Художественная гимнастика (Д)	Содержание учебного материала	10	
	Силовая гимнастика(Ю). Художественная гимнастика (Д).		
	Силовая, художественная гимнастика. Тренировки. Совершенствование техники.		
	Единоборства (Юн). Ритмическая гимнастика (Д).		
	Единоборства (Ю). Тренировки. Ритмическая гимнастика (Д).		
	Единоборства (Ю); начинающие упражнения по самбо. Шейпинг.		
	Самостоятельная работа - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук.	5	
Раздел 5	Легкая атлетика	28	
Тема 5.1 Метание	Содержание учебного материала	4	
	Легкая атлетика. Метание гранаты (700 и 500 гр) в вертикальные и горизонтальные цели.		
	Метание гранаты на дальность с разбега.		

	Самостоятельная работа - метание гранаты на дальность с разбега.	2	
Тема 5.2 Прыжки	Содержание учебного материала	12	
	Прыжки в длину с разбега – разбег отталкивание. Тройной прыжок в длину с разбега. Тренировки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Разбег и отталкивание. Прыжки в длину с разбега. Разбег и отталкивание. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники.		
	Самостоятельная работа – прыжки в длину с места, прыжки из упора присев, прыжки на скакалке.	6	
Тема 5.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	
	Бег на средние дистанции. Бег 400 м. Подготовка к зачету. Кроссовая подготовка – 1000 м. Зачет. Сдача тестов, нормативов.		
	Самостоятельная работа – бег 400 м.		
Раздел 6		3	
	Содержание учебного материала	2	
Введение	Инструктаж по ТБ и правилам поведения учащихся на занятиях ФК. Тесты на определение уровня физического развития и подготовленности.		
	Самостоятельная работа – профилактика травматизма на занятиях ФК.	1	
Раздел 7	Легкая атлетика	27	
Тема 7.1 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	12	
	Кроссовая подготовка – равномерный бег 15*(Ю), 10*(Д). Тесты на определение уровня физического развития и подготовленности. Кросс -1000 метров (Ю), 500 метров (Д). Высокий, средний и низкий старты. Кроссовая подготовка – равномерный бег 20* (Ю), 15*(Д). Выход из низкого старта. Кросс – 2000 метров (Ю), 1000 метров (Д). Стартовый разгон. Кроссовая подготовка – интервальный бег 2*900 метров (Ю), 2*600 метров (Д). Кросс – 3000 метров (Ю), 2000 метров (Д). Челночный бег (техника).		
	Самостоятельная работа – равномерный бег 20 мин (Ю), 15 мин (Д). Кроссовая подготовка.	6	
Тема 7.1 Спринтерский бег	Содержание учебного материала	6	
	Спринтерский бег – бег с ускорением 20-30 м. Челночный бег. Спринтерский бег – бег с ускорением 40-50 метров. Бег 30 метров на результат. Спринтерский бег – бег с ускорением 50-60 метров. Бег 60 метров на результат.		
	Самостоятельная работа – бег 30 м, челночный бег 3*10 м.	3	

Раздел 8	Спортивные игры	67	
Тема 8.1 Футбол	Содержание учебного материала	14	
	Спортивные игры. Футбол. Перемещения, стойки, повороты. Учебные игры. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Учебные игры. Остановки мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебные игры. Передачи мяча в парах, тройках. Игра в «квадрат». Двусторонняя игра. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебные игры. Действие против игрока с мячом. Зачет. Сдача тестов, нормативов.		
	Самостоятельная работа – жонглирование, финты, обводки, удары по воротам.	8	
Тема 8.2 Волейбол	Содержание учебного материала	16	
	Спортивные игры. Волейбол. Перемещения, стойки, повороты, падения. Учебные игры. Прием и передачи мяча верхним способом. Учебные игры. Прием и передачи мяча нижним способом. Учебные игры. Подачи мяча в игру. Совершенствование техники. Учебные игры. Прямой нападающий удар. Техника исполнения. Учебные игры. Блокирование мяча. Учебно-тренировочные игры. Техника действий в нападении и защите. Учебные игры. Тактика действий в нападении и защите. Учебные игры.		
	Самостоятельная работа – подачи мяча в игру, прием и передачи мяча.	8	
Тема 8.3 Баскетбол	Содержание учебного материала	14	
	Баскетбол. Перемещения, стойки, повороты. Учебные игры. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебные игры. Ведение мяча с изменением направления. Тренировки. Ведение мяча и бросок с 2-х шагов. Учебные игры. Передачи мяча от груди, из-за головы. Учебные игры. Штрафные броски. Техника исполнения. Тренировки. Учебные игры. Техника действий в защите и нападении. Учебные игры.		
	Самостоятельная работа – штрафные броски, ведение мяча.	7	
Раздел 9	Гимнастика с элементами акробатики	28	
Тема 9.1 Строевые и общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	4	
	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Приемы страховки и само страховки. Тренировки.		

	Самостоятельная работа – строевые упражнения.	3	
Тема 9.2 Висы и упоры, лазанья, опорные прыжки, акробатика	Содержание учебного материала	14	
	Висы и упоры (Ю). Лазанье.		
	Равновесия (Д). Бревно.		
	Висы и упоры. Перекладина высокая. Лазанья.		
	Лазанья. Канат, вертикальные опоры. Тренировки.		
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.		
	Акробатика. Кувырки вперед-назад. Повторение.		
	Акробатика. Опорный прыжок (Ю). Акробатика. Лазанье (Д).		
	Опорный прыжок (Ю). Техника исполнения. Лазанья (Д).		
	Самостоятельная работа – акробатика, лазанья, равновесия.	7	
Раздел 10	Легкая атлетика	17	
Тема 10.1 Прыжки	Содержание учебного материала	4	
	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		
	Самостоятельная работа – прыжки на скакалке, прыжки из упора присев, прыжки в длину с места.	3	
Тема 10.2 Метание	Содержание учебного материала	4	
	Метание гранаты 700 гр.(Ю), 500 гр. (Д) на дальность.		
	Метание малого мяча в вертикальные и горизонтальные цели.		
	Самостоятельная работа - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук.	2	
Тема 10.3 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	2	
	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Повторение пройденного материала.		
	Дифференцированный зачет. Сдача нормативов.		
	Самостоятельная работа – бег на выносливость.	1	
Дифференцированный зачет		1	
Итого		257	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Ноутбук ASUSX553XMCeleron 2.6 Ghz/2 GB/500 GB-1шт.

Стол теннисный Olimpik с сеткой-2 шт.

Мостик гимнастический подкидной усиленный (4 пружины)-1 шт.

Конь гимнастический-1 шт.

Козел гимнастический – 2 шт.

Бревно напольное-1 шт.

Перекладина высокая (раскладная)-1 шт.

Маты гимнастические – 10 шт.

Канат для лазанья – 2 шт.

Канат для перетягивания-1 шт.

Комплект оборудования для занятий баскетболом, волейболом, мини-футболом, настольным теннисом

Брусья параллельные-1 шт.

Гиря чугунная 16 кг-1 шт.

Комплект оборудования для занятий прыжками в высоту с разбега

Мячи волейбольные – 8 шт.

Мячи баскетбольные – 6 шт.

Мячи футзальные – 6 шт.

Скамейки гимнастические – 7 шт.

Учебно-наглядный стенд «Информация»

Тренажёрный зал

Спортивные тренажёры- 26 шт.

Учебно-наглядный стенд «Спорт –это здоровье»

Открытая спортивная площадка

Баскетбольная площадка;

Волейбольная площадка;

Спортивный городок:-

-перекладина высокая-6 шт.

-брусья параллельные-2 шт.

-шведские стены-2 шт.

-тренажеры для ног-3 шт.

-тренажеры для рук-3 шт.

-штанги -3 шт.

Открытый стадион

МБУ «СОК «Старт» НГО СК:

Футбольное поле (поле для минифутбола, беговые дорожки, полоса препятствий, площадка для игровых видов спорта, гимнастические турники, яма для прыжков в длину, сектор для метания)

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 2-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2019.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / – 19-е изд., стер. – М. Издательский центр «Академия», 2002.
2. Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни. Учебно-методическое пособие. М.: Гуманит. издательский центр «ВЛАДОС», 2002.
3. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Ростов-н/Д: Феникс, 2011
4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. _Ставрополь: Изд-во СГУ.-2001
5. Себелев А.И. Основы знаний по физической культуре. Учебное пособие. Ставрополь: Кавказский край-2001

Интернет ресурсы

1. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н. Физическая культура : учебник. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2017
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник «Издательство „Спорт“», 2016
3. Ямалетдинова Г. А.. Педагогика физической культуры и спорта .Учебное пособие. Екатеринбург. Издательство Уральского университета 2014.
4. Назаркина Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях внедрения ФГОС. Методические рекомендации. Москва: ТВТ Дивизион, 2014
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
6. www.olympic.ru. (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдаче нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия, домашние работы
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия, домашние работы, сдача нормативов
основы здорового образа жизни	практические занятия, домашние работы
Итоговый контроль	Дифференцированный зачет