


Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Черемшанский аграрный техникум»

Согласовано

Заместитель директора по УПР

 Малешин С.А.

« 31 » 08 2021 г.

Утверждаю

Директор ГАПОУ «ЧАТ»

 Р.Х.Гилязетдинов

« 31 » 08 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 Физическая культура

по профессии 25.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной
сварки(наплавки))

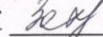
Малешин С.А.

Р.Х.Гилязетдинов

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
общесобразу дисциплин

Протокол № 1

от « 31 » 08 2021 г.

Председатель ПЦК 

Черемшан, 2021

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259).

Организация-разработчик: ГАПОУ «ЧАТ»

Разработчик: Шафигуллин Р.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	12
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15
5. Контрольные нормативы (юноши)	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины общеобразовательного цикла «Физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования социально экономической - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, реализуемой на базе основного общего образования, с получением среднего общего образования.

Составлена в соответствии с «Рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Министерства образования и науки РФ от 29.05.2007 03-1180); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.08 г. № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования; Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является общеобразовательной учебной дисциплиной из обязательной предметной области **"Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности"** ФГОС среднего общего образования, для всех профессий среднего профессионального образования естественнонаучного профиля.

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

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

- формирование у обучающихся умения оценивать значимость физической культуры для каждого человека;
- формирование у обучающихся целостного представления о мире и роли физической культуры в создании современной естественнонаучной картины мира; умения объяснять объекты и процессы окружающей действительности: природной, социальной, культурной, технической среды, — используя для этого физическую культуру;
- развитие у обучающихся умений различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определенной системой ценностей, формулировать и обосновывать собственную позицию;
- приобретение обучающимися опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания; ключевых навыков, имеющих универсальное значение для различных видов деятельности (навыков решения проблем, принятия решений, поиска, анализа и обработки информации, коммуникативных навыков, навыков измерений, сотрудничества).

Освоение содержания учебной дисциплины «Физической культуры», 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, употребление алкоголя, наркотиков;

-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

-формирование личных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулярных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активной 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 профессиональных адаптивной физической культуры;

-способность использовать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физической деятельности;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности, эффективно разрешить конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказать 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, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, 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;

Предметные результаты освоения учебной дисциплины "Физическая культура" (базовый уровень) отражают:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуг

- 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. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Учебным планом для данной дисциплины определено:

обязательная аудиторная нагрузка обучающегося устанавливается в объеме 255 часов, в том числе: обязательная аудиторная – 170 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем Часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	255
в том числе:	
Аудиторных	170
практических занятия	192
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины « Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	2	2
	Самостоятельная работа: Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, составлении комплексов утренней физической зарядки, правила спортивных игр и судейства, волейбол, футбол, баскетбол , легкая атлетика и др.		
Раздел 2 Учебно методическая часть			
Тема 2.1 Учебно-методическая	Практические занятия: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	13	

	<p>Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.</p> <p>Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учётом профессиональной направленности.</p>		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Составление индивидуальных упражнений для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Гигиена физических упражнений. Правильное питание при занятиях спортом.</p>		
Раздел 3. Учебно-тренировочная часть			
Тема 3.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Практические занятия:</p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м., эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты и 700 г. (юноши)</p>	38	2

Тема 3.2. Лыжная подготовка	Практические занятия: 1. Техника изучения лыжных ходов (попеременно-двухшажный, попеременно - одношажный, безшажный, коньковый), подъёмы «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «боком», повороты на месте. Экипировка и гигиена лыжника. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыж к занятию. Питание лыжника.	36	2
Тема 3.3 Спортивные игры	Практические занятия: Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). Вырывание и выбивание (приёмы овладения мячом), Приём техники защиты-перехват, приёмы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	80	2
Тема 3.4 Гимнастика	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у	25	2

	гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
Самостоятельная работа			
Режим труда и отдыха при занятиях физическими упражнениями. Изучить правила игры в волейбол, баскетбол, футбол. Элементы судейства в игровых видах спорта.			
Всего:		255	

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)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материальному – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки, зала для оздоровительной гимнастики, лыжной базы.

Оборудование кабинета:

шкаф книжный -1
столы-2
стул-2
аптечка-1

Спортивный инвентарь по видам спорта:

Лёгкая атлетика:

гранаты 500-1
700грамм-1
штанга-1
стартовый флажок-2
секундомер-1

Гимнастический инвентарь:

скамейка гимнастическая-6
гимнастическое бревно-1
маты гимнастические-12
скакалка-20
перекладина-1
брусья параллельные-1
конь гимнастический – 1
козел гимнастический - 1

Спортивные игры:

мяч волейбольный -5
мяч футбольный -3
мяч баскетбольный – 5
мяч футзальный - 2
щит баскетбольный с кольцом-4
сетка волейбольная -1
насос -1
ворота для футзала -2

Лыжи:

1. лыжи полупластик с креплениями, ботинками и палками-20 пар

Инвентарь для зала оздоровительной гимнастики:

1. тренажёр-1

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018. - 62 с.
3. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.consultant-so.ru
2. www.window.edu.ru
3. www.fizkult-ura.ru
4. www.fismag.ru

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка осуществляется на практических занятиях в форме ответов студентов на вопросы по изученным темам и выполнении контрольных заданий. Итоговый (семестровый) контроль проводится после изучения каждого вида учебного материала. Контроль знаний осуществляется путём ответов на вопросы по темам лекционных и методико-практических занятий. Уровень физической подготовки определяется в ходе выполнения студентами специальных тестов. Семестровый зачёт на основе текущей успеваемости и оценок за освоение каждого раздела программы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
составлять простейшие комплексы физических упражнений для коррекции осанки, телосложения и восстановления организма после занятий физическими упражнениями	Индивидуальное контрольное задание
пользоваться простейшими методами самоконтроля за состоянием здоровья	Индивидуальное контрольное задание
самостоятельно подбирать и правильно выполнять комплексы упражнений для развития физических качеств	Индивидуальное контрольное задание
играть в волейбол, баскетбол, ходить на лыжах в среднем темпе 3000 метров;	Контрольные нормативы для студентов техникума (приложение прилагается), зачётные уроки.
самостоятельно дозировать физические нагрузки;	Индивидуальное контрольное задание
составлять комплексы производственной гимнастики применительно к своей профессии;	Индивидуальные контрольные задания

Знания:	
<p>роль физической культуры в своей профессиональной подготовке; основные черты здорового образа жизни; методы самоконтроля за состоянием здоровья и уровня физической подготовленности; биологическую закономерность при занятиях физическими упражнениями; восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной производственной деятельности; использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в вооруженных силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха.</p>	<p>Рефераты, индивидуальные контрольные задания</p>

Учебные нормативы по Физической культуре

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,4	4,8	5,4	4,8	5,5	6,2
Бег 60м	8,4	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
Бег 100м	14,0	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	165	145
с разбега	440	400	360	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	32	28	24	23	18	12
Бег 3000м (юн)	14,00	15,00	16,00	-	-	-
2000м(дев)	-	-	-	10,30	11,30	12,30
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	8	6	5
6 передач на точность через сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя руками с верху	10	8	6	8	6	4
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1
10 бросков (2х5) с дистанции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
5 ударов на точность с расстояния 16,5м после ведения	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юн)	12	10	8	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (дев)	-	-	-	16	10	9
или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за	50	40	30	40	30	20

1 мин.						
Наклон вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	7

Нормативы (1 курс)

Нормативы (2 курс)

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	8,3	9,0	9,8	9,6	10,4	11,0
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	165	145
с разбега	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	38	32	26	23	18	12
Бег 3000м (юн) 2000м(дев)	14,00 -	15,00 -	16,00 -	- 11,00	- 13,00	- б/вр
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя руками с верху	12	10	8	10	8	6
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1
10 бросков (2х5) с дистанции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
5 ударов на точность с расстояния 16,5м после ведения	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1
Подтягивание (юн) Сгибание рук в упоре лежа (дев)	13 -	10 -	8 -	- 16	- 10	- 9

или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
Наклон вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	7

Нормативы (3-4 курс)

Контрольное упражнение	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м	4,3	5,0	5,2	4,8	5,9	6,1
Бег 100м	13,5	14,0	15,0	16,5	17,5	18,5
Прыжки: в длину с места	240	220	190	190	175	160
с разбега	460	420	380	360	320	280
Метание гранаты (700 – юн. 500 – дев.)	38	32	26	23	18	12
Бег 3000м (юн)	12,30	14,00	б/вр	-	-	-
2000м(дев)	-	-	-	11,00	13,00	б/вр
10 верхних (юн); нижних (дев) прямых подач	9	8	6	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку	6	5	3	5-6	3	2
Прием передача двумя руками с верху	14	12	10	12	10	8
10 штрафных бросков	5-6	3	2	4-5	2	1
10 бросков (2х5) с дистанции 4,5м	5-6	3	1	4-5	2	1
Два шага с ведения из 10 попыток	5-6	3	2	4-5	2	1
5 ударов на точность с расстояния 16,5м после ведения	4-5	3	2	3-5	2	1
5 остановок мяча	4-5	3	2	3-5	2	1

Подтягивание (юн)	13	11	8	-	-	-
Сгибание рук в упоре лежа (дев)	-	-	-	16	10	9
или рывок гири 16 кг(юн)	35	25	15	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин.	50	40	30	40	30	20
или поднимание ног из положения вис до касания перекладины	7	5	3	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя	15	9	4	20	12	7