



Министерство образования и науки Самарской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области
«Тольяттинский индустриально-педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «ТИПК»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «ТИПК»
С.Н. Чернова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общеобразовательного цикла
основной образовательной программы**

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

Тольятти, 2021

РАССМОТРЕНО

рабочей группой преподавателей
общеобразовательного цикла

Руководитель _____
/Брагина И.М./

_____ 20____

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «ТИПК».

Разработчики:

Безбородникова Е.В. – преподаватель высшей квалификационной категории

Чернышев Д.К. - преподаватель

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	8
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	17
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ориентирована на реализацию федерального компонента государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего (полного) общего образования **ОУП.06 Физическая культура** программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) среднего профессионального образования с учетом профиля получаемого профессионального образования

Содержание программы 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;
- готовность к служению отечеству, его защите;
- воспитание нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- воспитание бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- воспитание у обучающегося экологической культуры и культуры здоровья, безопасного поведения, стремления к здоровому образу жизни

и занятиям спортом, воспитание психически здоровой, физически развитой и социально-адаптированной личности.

На изучение предмета **ОУП.06 Физическая культура** по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) отводится 256 часов в соответствии с разъяснениями по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (профильное обучение).

В программе теоретические сведения дополняются и практическими занятиями.

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение предмета **ОУП.06 Физическая культура**

Контроль качества освоения предмета **ОУП.06 Физическая культура** проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на предмет. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по итогам изучения предмета.

Дифференцированный зачет по предмету проводится за счет времени, отведенного на её освоение.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** в преамбуле с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** представлено тремя содержательными линиями:

- физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и

потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины **ОУП.06 Физическая культура** завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет **ОУП.06 Физическая культура** изучается в общеобразовательном цикле учебного плана основной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование раздела	Количество часов			
	объём образователь ной нагрузки	самостоятельная учебная работа	Учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем	
			всего занятий	ЛР и ПЗ
Раздел 1. Основы здорового образа жизни	26	11	15	
Тема 1.1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1		1	
Тема 1.2 Современное состояние здоровья молодежи.	2	1	1	
Тема 1.3 Двигательная активность.	1		1	
Тема 1.4 Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	2	1	1	
Тема 1.5 Самоконтроль и его основные методы.	1		1	
Тема 1.6 Самоконтроль и его основные методы.	2	1	1	
Тема 1.7 Двигательная активность.	2	1	1	
Тема 1.8 Физическая культура в обеспечении здоровья.	1		1	
Тема 1.9 Современное состояние физической культуры и спорта.	2	1	1	
Тема 1.10 Физическая культура и личность профессионала.	2	1	1	
Тема 1.11 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	1	1	
Тема 1.12 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1	1	
Тема 1.13 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	1	1	
Тема 1.14 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	2	1	1	
Тема 1.15 Показатели и критерии оценки самоконтроля.	2	1	1	
Раздел 2. Виды спорта	230	74	156	156
Тема 2.1 Легкая атлетика	36	14	22	22
Тема 2.2 Волейбол	79	28	51	51
Тема 2.3 Баскетбол	56	16	40	40
Тема 2.4 Футбол	37	10	27	27
Тема 2.5 Гимнастика	21	6	15	15
Дифференцированный зачет	1		1	1
Итого	256	85	171	156

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	№ занятия	Вид занятия	Внеаудиторная самостоятельная работа	
						Задание	Кол-во часов
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Содержание учебного материала	15					11
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1/1	1	1	Лекция		
	Современное состояние здоровья молодежи.	1/2	1	2	Лекция	Подготовка реферата	1
	Двигательная активность.	1/3	1	3	Лекция		
	Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности.	1/4	1	4	Лекция	Подготовка реферата	1
	Самоконтроль и его основные методы.	1/5	1	5	Лекция		
	Самоконтроль и его основные методы	1/6	1	6	Лекция	Подготовка реферата	1
	Двигательная активность.	1/7	1	7	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в обеспечении здоровья.	1/8	1	8	Лекция		
	Современное состояние физической культуры и спорта.	1/9	1	9	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура и личность профессионала.	1/10	1	10	Лекция	Подготовка реферата	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1/11	1	11	Лекция	Подготовка реферата	1
	Средства физической культуры в	1/12	1	12	Лекция	Подготовка	1

	регулировании работоспособности.					реферата	
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1/13	1	13	Лекция	Подготовка реферата	1
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1/14	1	14	Лекция	Подготовка реферата	1
	Показатели и критерии оценки самоконтроля.	1/15	1	15	Лекция	Подготовка реферата	1
Раздел 2. Виды спорта Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	6					3
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/16	3	16	ПЗ	Выполнение комплекса ОРУ	1
	Выполнить прыжок в длину с места	1/17	3	17	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Выполнить специально-беговые упражнения	1/18	3	18	ПЗ	Упражнения на выносливость	1
	Выполнить бег 400 м (дев.), 800 м (юн.)	1/19	3	19	ПЗ		
	Выполнить бег на короткие дистанции	1/20	3	20	ПЗ		
	Выполнить бег на длинные дистанции	1/21	3	21	ПЗ		
Тема 2.2 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	12					6
	Выполнить верхнюю передачу мяча	1/22	3	22	ПЗ	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
	Учебная игра	1/23	3	23	ПЗ	Анализ игры	
	Выполнить нижнюю передачу мяча	1/24	3	24	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	1
	Учебная игра	1/25	3	25	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча снизу	1/26	3	26	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра	1/27	3	27	ПЗ	Анализ игры	
	Выполнить прием мяча сверху	1/28	3	28	ПЗ		
	Учебная игра	1/29	3	29	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику блокирования	1/30	3	30	ПЗ		
	Учебная игра	1/31	3	31	ПЗ	Анализ игры	
	Выполнить прием мяча с низу	1/32	3	32	ПЗ		1

	Учебная игра	1/33	3	33	ПЗ	Анализ игры	
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	12					6
	Выполнить передачу мяча сверху от плеча	1/34	3	34	ПЗ		
	Учебная игра	1/35	3	35	ПЗ		
	Выполнить передачу мяча одной рукой от плеча	1/36	3	36	ПЗ	Передача мяча в парах	1
	Учебная игра	1/37	3	37	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить бросок с ближней дистанции	1/38	3	38	ПЗ		
	Учебная игра	1/39	3	39	ПЗ		
	Выполнить технику ведения мяча, 2 шага, бросок	1/40	3	40	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра	1/41	3	41	ПЗ		
	Выполнить бросок со средней дистанции	1/42	3	42	ПЗ	ОРУ на ловкость	1
	Учебная игра	1/43	3	43	ПЗ		
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/44	3	44	ПЗ	Бросок мяча в корзину	1
	Учебная игра.Зачет	1/45	3	45	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.4 Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала	6					3
	Выполнить технику ведения мяча правой, левой ногой	1/46	3	46	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Учебная игра	1/47	3	47	ПЗ		
	Выполнить технику передачи мяча	1/48	3	48	ПЗ	Упражнения на силу нижних конечностей	1
	Учебная игра	1/49	3	49	ПЗ		
	Выполнить технику ударов по мячу	1/50	3	50	ПЗ	Упражнения на силу	
	Учебная игра.	1/51	3	51	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.5 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	16					13
	Выполнить нижнюю прямую подачу	1/52	3	52	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/53	3	53	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прием мяча с подачи	1/54	3	54	ПЗ	Упражнения на	1

						ловкость	
	Учебная игра	1/55	3	55	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить верхнюю подачу мяча	1/56	3	56	ПЗ		
	Учебная игра	1/57	3	57	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить прямой нападающий удар	1/58	3	58	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра.	1/59	3	59	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику блокирования	1/60	3	60	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
	Учебная игра	1/61	3	61	ПЗ		1
	Выполнить подачу мяча по зонам	1/62	3	62	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/63	3	63	ПЗ		
	Выполнить технику блокирования	1/64	3	64	ПЗ		1
	Учебная игра	1/65	3	65	ПЗ		
	Выполнить технику перемещения по площадке	1/66	3	66	ПЗ		1
	Учебная игра	1/67	3	67	ПЗ		1
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	16					5
	Выполнить бросок с дальней дистанции	1/68	3	68	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/69	3	69	ПЗ		
	Выполнить штрафной бросок	1/70	3	70	ПЗ		
	Учебная игра	1/71	3	71	ПЗ	Анализ игры	1
	Выполнить технику владения мячом	1/72	3	72	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/73	3	73	ПЗ		
	Выполнить технику защиты	1/74	3	74	ПЗ		
	Учебная игра	1/75	3	75	ПЗ		
	Выполнить технику нападения	1/76	3	76	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Учебная игра	1/77	3	77	ПЗ		
	Выполнить технику передач мяча в парах	1/78	3	78	ПЗ	Упражнения на ловкость	1

	Учебная игра	1/79	3	79	ПЗ		
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/80	3	80	ПЗ	Передачи мяча в парах	
	Учебная игра	1/81	3	81	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/82	3	82	ПЗ		
	Учебная игра	1/83	3	83	ПЗ		
Тема 2.4 Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала	6					3
	Выполнить обманные движения (финты)	1/84	3	84	ПЗ	Скоростно-силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/85	3	85	ПЗ		
	Выполнить технику остановки мяча	1/86	3	86	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/87	3	87	ПЗ		
	Выполнить удары головой по мячу	1/88	3	88	ПЗ		
	Учебная игра	1/89	3	89	ПЗ	Анализ игры	1
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка							
	Содержание учебного материала	6					4
	Выполнить бег по повороту	1/90	3	90	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Выполнить передачу эстафетной палочки	1/91	3	91	ПЗ	Общеразвивающие упражнения	1
	Выполнить общеразвивающие упражнения	1/92	3	92			
	Выполнить челночный бег 3х10 м	1/93	3	93	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Выполнить прыжок в длину с места	1/94	3	94			
	Выполнить сдачу нормативов. Зачет	1/95	3	95	ПЗ	Упражнения на силу пресса	1
2 курс Тема 2.2 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	10					4
	Выполнить верхнюю и нижнюю передачи мяча	1/96	3	96	ПЗ		
	Учебная игра	1/97	3	97	ПЗ		
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/98	3	98	ПЗ	Упражнения на ловкость	1

	Учебная игра	1/99	3	99	ПЗ		
	Выполнить технику подачи в прыжке	1/100	3	100	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра	1/101	3	101	ПЗ		
	Выполнить технику игры в защите	1/102	3	102	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/103	3	103	ПЗ		
	Выполнить технику приема подачи мяча	1/104	3	104	ПЗ	Упражнения на силу рук	1
	Учебная игра	1/105	3	105	ПЗ		
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	12					5
	Выполнить технику передачи мяча двумя руками от груди	1/106	3	106	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Учебная игра	1/107	3	107	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Выполнить сдачу нормативов	1/108	3	108	ПЗ		
	Учебная игра	1/109	3	109	ПЗ	Упражнения на ловкость	1
	Выполнить технику нападения	1/110	3	110	ПЗ	Упражнения на силу верхних конечностей	
	Учебная игра	1/111	3	111	ПЗ		1
	Выполнить технику защиты	1/112	3	112	ПЗ		
	Учебная игра	1/113	3	113	ПЗ		
	Выполнить технику броска двумя руками в прыжке	1/114	3	114	ПЗ		
	Учебная игра	1/115	3	115	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Выполнить технику и тактику игры	1/116	3	116	ПЗ		
	Выполнить сдачу нормативов	1/117	3	117	ПЗ		
Тема 2.4 Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала	15					4
	Выполнить обманные движения (финты)	1/118	3	118	ПЗ		
	Учебная игра	1/119	3	119	ПЗ	Анализ игры	1

	Выполнить технику остановки мяча	1/120	3	120	ПЗ		
	Учебная игра	1/121	3	121	ПЗ		
	Выполнить вбрасывание мяча	1/122	3	122	ПЗ		
	Учебная игра	1/123	3	123	ПЗ		
	Выполнить командную тактику игры	1/124	3	124	ПЗ		
	Учебная игра	1/125	3	125	ПЗ		
	Выполнить технику отбивания мяча	1/126	3	126	ПЗ	Силовые упражнения	1
	Учебная игра	1/127	3	127	ПЗ		
	Выполнить технику ударов головой по мячу	1/128	3	128	ПЗ		
	Учебная игра	1/129	3	129	ПЗ	Учебная игра	1
	Выполнить технику ударов ногой по мячу	1/130	3	130	ПЗ		
	Выполнить технику остановки мяча	1/131	3	131	ПЗ		
	Учебная игра	1/132	3	132	ПЗ	Учебная игра	1
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	5					3
	Прыжок в длину с места.	1/133	3	133	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Выполнить бег на короткие дистанции.	1/134	3	134	ПЗ	Бег для развития выносливости	1
	Выполнить общеразвивающие упражнения.	1/135	3	135	ПЗ		
	Выполнить бег на средние дистанции.	1/136	3	136	ПЗ		
	Выполнить бег на длинные дистанции.	1/137	3	137	ПЗ	Бег для развития выносливости	1
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала	3	3		ПЗ		2
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/138	3	138	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/139	3	139	ПЗ	Дыхательные упражнения	1
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления. Зачет	1/140	3	140	ПЗ		
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала	7				Дыхательные упражнения	2

	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/141	3	141	ПЗ		1
	Выполнить комплекс упражнений для различных мышечных групп	1/142	3	142	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/143	3	143	ПЗ	Упражнения на равновесие	1
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/144	3	144	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для профилактики и снятия утомления	1/145	3	145	ПЗ		
	Выполнить комплекс классической дыхательной гимнастики	1/146	3	146	ПЗ	Дыхательные упражнения	1
	Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки	1/147	3	147	ПЗ		
Тема 2.2 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	6					2
	Выполнить прием мяча снизу с падением	1/148	3	148	ПЗ		
	Учебная игра.	1/149	3	149	ПЗ	Учебная игра	1
	Выполнить технику блокирования.	1/150	3	150	ПЗ		
	Учебная игра.	1/151	3	151	ПЗ		
	Выполнить прием мяча с подачи.	1/152	3	152	ПЗ	Прыжки на скакалке	1
	Учебная игра.	1/153	3	153	ПЗ		
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	5					4
	Выполнить метание гранаты.	1/154	3	154	ПЗ	Комплекс упражнений для силы верхних конечностей	1
	Выполнить бег 400м (девушки) и 800м (юноши)	1/155	3	155	ПЗ	Спринтерский бег	1
	Выполнить передачу эстафетной палочки.	1/156	3	156	ПЗ	Упражнения на координацию	1
	Выполнить эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	1/157	3	157	ПЗ		
	Выполнить кроссовую подготовку.	1/158	3	158	ПЗ	Бег по	1

						пересеченной местности	
Тема 2.2 Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	7					3
	Выполнить перемещения по площадке	1/159	3	159	ПЗ	Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Учебная игра.	1/160	3	160	ПЗ		
	Выполнить верхнюю подачу мяча.	1/161	3	161	ПЗ	Комплекс общеразвивающих упражнений	1
	Учебная игра.	1/162	3	162	ПЗ		
	Выполнить нижнюю прямую подачу.	1/163	3	163	ПЗ	Комплекс упражнений на силу пресса	1
	Учебная игра.	1/164	3	164	ПЗ		
	Выполнить прямой нападающий удар.	1/165	3	165	ПЗ		
Тема 2.5 Гимнастика	Содержание учебного материала	6					2
	Выполнить производственную гимнастику	1/166	3	166	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений при плоскостопии	1/167	3	167	ПЗ		
	Выполнить комплекс упражнений для укрепления позвоночника	1/168	3	168	ПЗ	Дыхательные упражнения	1
	Выполнить комплекс упражнений для координации движений	1/169	3	169	ПЗ	Упражнения на равновесие	1
	Выполнить упражнения на равновесие	1/170	3	170	ПЗ		
	Дифференцированный зачет.	1/171	3	171	ПЗ		
Объем образовательной нагрузки – 256 самостоятельной работы – 85 часов							
учебной нагрузки во взаимодействии с преподавателем – 171 час практических занятий -156 часов							

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения учебного предмета **ОУП.06 Физическая культура** обучающийся должен обладать следующими результатами:

Личностные:

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 профессионально-оздоровительных 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;

метапредметные:

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;

предметные:

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).

В процессе освоения предмета у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
ОК 7	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
Введение Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	ОК 3, ОК 4, ОК 7
<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p> <p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>	ОК 3, ОК 4, ОК 7
<p>Спортивные игры. Волейбол.</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	ОК 3, ОК 4, ОК 7
<p>Спортивные игры. Баскетбол</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p>	ОК 3, ОК 4, ОК 7

<p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	
<p>Спортивные игры. Футбол.</p> <p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>	ОК 3, ОК 4, ОК 7
<p>Гимнастика.</p> <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	ОК 3, ОК 4, ОК

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебного предмета требует наличия спортивного зала.

Инвентарь спортивного зала: мячи, скакалки, обручи, маты гимнастические, гимнастические скамейки, секундомер, стойки волейбольные, волейбольная сетка, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя

Технические средства обучения:

- компьютер
- ноутбук

Информационное обеспечение обучения Основные источники

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл., АО «Издательство «Просвещение»
3. Матвеев А.П., Физическая культура, АО «Издательство «Просвещение»
4. Матвеев А.П., Палехова Е.С., Физическая культура (10-11), ООО Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство «Просвещение»
5. Погадаев Г.И., Физическая культура, ООО «ДРОФА»; АО «Издательство «Просвещение»
6. Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Физическая культура. Футбол для всех, АО «Издательство «Просвещение»

Для студентов

1. Лях В.И., Физическая культура 10—11 кл., АО «Издательство «Просвещение»
2. Матвеев А.П., Физическая культура, АО «Издательство «Просвещение»
3. Матвеев А.П., Палехова Е.С., Физическая культура (10-11), ООО Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; АО «Издательство «Просвещение»
4. Погадаев Г.И., Физическая культура, ООО «ДРОФА»; АО «Издательство «Просвещение»
5. Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Физическая культура. Футбол для всех, АО «Издательство «Просвещение»

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособие)

Для студентов

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособие)