

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АСБЕСТОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО

«Асбестовский политехникум»



В.А.

Сулопаров

«___»

2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для профессии

**15.01.05 «Сварщик (ручной и частично
механизированной сварки (наплавки))»**

Форма обучения – очная

Срок обучения 1 год 10 месяцев

**Асбест
2023**

Рабочая программа учебного предмета ОУП. 12 Физическая культура, предпринимательской деятельности и финансовой грамотности, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих для профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))»

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

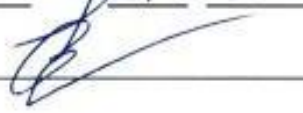
Разработчик:

Цветков В.А., преподаватель ГАПОУ СО «Асбестовский политехникум»

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией «Общеобразовательных
и социально-гуманитарных дисциплин»

Протокол № 6 от 24 » июня 2023 года

Председатель  Е.Г. Нохрина

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом, протокол № 3

« 28 » июня 2023 г.

Председатель  Н.Р. Караваева

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

(наименование дисциплины)

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 15.01.05 «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 6, ОК 08.

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 06, ОК 08	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	64
Промежуточная аттестация	
1 семестр - <i>зачет</i>	2
2 семестр - <i>дифференцированный зачет</i>	2

Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
			Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика		64		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	24	ОК 06, ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни. Физические способности человека. Техника безопасности при выполнении упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4		
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 1. Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4		
Тема 1.2. Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	18	ОК 06, ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий	4		

	Практическое занятие № 2. Бег по дистанции, преодоление поворотов.	4		
Тема 1.3. Прыжки в длину	Содержание учебного материала	22	ОК 06, ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 3. прыжки в длину с места.	4		
	Практическое занятие № 4. Прыжки в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. <i>Текущий контроль</i> (устный опрос)	4		
Раздел 2. Гимнастика		32		
Тема 2.1. Строевые приёмы.	Содержание учебного материала	18	ОК 06, ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 5. Построения и перестроения, размыкания и смыкания.	2		
	Практическое занятие № 6. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами	2		
	Практическое занятие № 7. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов	2		
Тема 2.2. Составление комплексов упражнений	Содержание учебного материала	14	ОК 06, ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий	4		
	Практическое занятие № 8. Методика подбора упражнений силовой направленности <i>Текущий контроль</i> (тестирование)	4		
Раздел 3. Спортивные игры		64		
Тема 3.1. Флорбол	Содержание учебного материала	22	ОК 06, ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 9. Основы техники: хват клюшки, передачи, ведение, броски, правила игры, игровая практика	4		
	Практическое занятие № 10. Общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности	4		

Тема 3.3. бадминтон	Содержание учебного материала	22	ОК 06, ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 13. Основы техники: держание ракетки, подача, приём снизу и сверху, правила игры, игровая практика	4		
	Практическое занятие № 14. общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности <i>Текущий контроль</i> (устный опрос)	4		
Раздел 4. Многоборье ГТО		64		
Тема 4.1. Бег, метание	Содержание учебного материала	18	ОК 06, ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий	8		
	Практическое занятие № 15. Бег на 100, техника бега	2		
	Практическое занятие № 16. Метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие.	2		
	Практическое занятие № 17. Бег на дальние дистанции.	4		
Тема 4.2. Силовые упражнения	Содержание учебного материала	32	ОК 06, ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий	16		
	Практическое занятие № 18. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук	2		
	Практическое занятие № 19. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди	2		
	Практическое занятие № 20. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	4		
	Практическое занятие № 21. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	4		
	Практическое занятие № 22. Специальные физические упражнения, укрепляющие	2		

	мышцы спины.			
Тема 4.3. Стрельба, туризм	Содержание учебного материала	14	ОК 06, ОК 08	Уо 08.01 Зо 08.01 Зо 08.02
	В том числе практических занятий	6		
	Практическое занятие № 23 Стрельба из пневматической винтовки	2		
	Практическое занятие № 24 Туризм: элементы техники; правила соревнований Текущий контроль (тестирование)	4		
Промежуточная аттестация 1 семестр (зачет)		2		
Промежуточная аттестация 2 семестр (дифференцированный зачет)		2		
Всего		72		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующий специальный спортивный объект:
спортивный зал со спортивным оборудованием;
технические средства обучения:
компьютер с лицензионным программным обеспечением;
многофункциональный принтер; музыкальный центр.

Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.- ISBN 978-5-4468-7250-3

Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102487.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники.

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Обучающийся описывает правильное выполнение движения или отдельных его элементов, описывает сущность движения, его назначение, и объясняет, как оно выполняется в нестандартных условиях; может определить ошибки, допущенные другим учеником.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы Устный опрос; Контрольная работа, дифференцированный зачет
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	Оценка результатов выполнения практической работы Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы Контрольная работа, дифференцированный зачет