

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»
Кыштымский филиал

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель Кыштымского
филиала
_____ М.Л.Еремина
« 23 » июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессий

среднего

профессионального образования

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

по профилю профессионального образования технологический

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
примерной программы по профилю профессионального образования
технологическому

Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением
«Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Протокол №
3 от 21 июля 2015 г. регистрационный номер рецензии 375 от 23 июля 2015 г. С
уточнениями Научно-методического совета Центра профессионального
образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО». Протокол №3 от 25 мая
2017г.

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК».
Кыштымский филиал

Разработчики: Глазкова Н.А., преподаватель

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ООД

Протокол № __10__ от «_23_» июня 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУДБ.05 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины (далее учебной дисциплины) является частью рабочей образовательной программы (далее - ОП) по профессии среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебная дисциплина относится к технологическому профилю.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОП на базе основного общего образования

Дисциплина принадлежит к ОУДБ.05 «Физическая культура» (общие и по выбору), базовые

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения 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; 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; 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 учеб-

ные 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 программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 342 часа, в том числе:

практическая подготовка 54 час;

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;

самостоятельной работы обучающегося 171 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

[illegible]

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объём часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции				
	Практическая подготовка		6	
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции				
	Практическая подготовка		4	
Тема 1.3. Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала			

	Практическая подготовка		4	
Тема 1.4. Прыжок в длину				
	Практическая подготовка		4	
	Самостоятельная работа обучающихся Техника прыжковых упражнений. Занятия в спортивных секциях.		12	
Тема 2.1. Техника способов передвижения на лыжах				
	Практическая подготовка		6	

Тема 2.2. Совершение техники подъемов, спусков, поворотов торможения.	Содержание учебного материала			
Тема 3.1. Баскетбол				
	Практическая подготовка		6	
Тема 3.2. Волейбол				
			22	

	5	Смешанный прием. Передача вперед		
	Практическая подготовка		6	
Тема 4.1. Строевые упражнения				
	Практическая подготовка		6	
Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения				
	Практическая подготовка		6	
Тема 4.3. Акробатические упражнения				

	3	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат, полушпагат.		
	Практическая подготовка		6	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса УГТ,ОРУ		16	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета; спортивного зала, лыжной базы, мастерских и лаборатории не предусмотрено.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя, комплект плакатов, комплект методических указаний.

Оборудование мастерской и рабочих мест мастерской: _____.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории: _____.

Оборудование спортивного зала:

- мячи для баскетбола, волейбола, футбола.
- гимнастические маты.
- скакалки, обручи, шведские лестницы.

Оборудование лыжной базы:

- стеллажи для лыж и лыжных палок
- лыжи
- лыжные палки

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО/ Ю. Н. Аллянов, Ю. Н. Письменский.- ЮРАЙТ, 2018. - 494 с.- ISBN 978-5-534-02309-1
2. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам. Учебник для СПО/ Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин, - ЮРАЙТ, 2018.- 271 с.- ISBN 978-5-534-08312-5
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры 2-е изд., доп. Учебное пособие для вузов/ Т. П. Бегидова.- ЮРАЙТ, 2019. - 191 с. - ISBN 978-5-534-07190-0
4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика/ Г. Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова.- ЮРАЙТ, 2019. - 461 с. - ISBN 978-5-534-05784-3

Дополнительные источники:

1. Гилязиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / С. Р. Гилязиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов, – Оренбург: Оренбургский

государственный университет, 2016. -119с.– ISBN 978-5-7410-1634-3

2. Евсеев, С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев, – М.: Советский спорт, 2017. – 296 с. - ISBN 5-85009-937-9

3. Иванков, Ч. Т. Теория, методика и практика физического воспитания. Учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 392 с. – ISBN 978-5-534-11441-6

4. Лысова, И. А. Физическая культура. Учебное пособие / И. А. Лысова, – М.: Московский гуманитарный университет, 2018. – 161 с. ISBN 978-5-98079-753-9

5. Щанкин, А. А. Двигательная активность и здоровье человека / А. А. Щанкин, В. С. Николаев, – М.: Директ-Медиа, 2015. – 264 с. - ISBN: 978-5-4499-0148-4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>• личностных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – 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, – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; 	<p><i>Текущий контроль:</i> <i>оценивание практических умений по выполнению физических упражнений</i></p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> <i>сдача нормативов</i></p> <p><i>Итоговый контроль:</i> <i>дифференцированный зачет</i></p>

<p>• метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	
<p>• предметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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). 	