

**к ОПОП по специальности
22.02.06 Сварочное производство**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОУП.09 Физическая культура

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	стр. 5
2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, с изменениями (приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»), на основании учебного плана ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум» и является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы по специальности 22.02.06 Сварочное производство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- ✓ использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- ✓ о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- ✓ основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов

2. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>176</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>117</i>
консультация	-
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>59</i>
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые компетенции
Раздел 1.		117	
<i>Тема 1.1</i>	Содержание учебного материала Теоретические сведения, влияние физических упражнений на организм занимающихся, физическая культура в профессиональных лицах Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся	1	
<i>Тема 1.2.</i>	Содержание учебного материала Гигиенические основы и закаливания, техника безопасности на уроках физической культуры..... Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся	1	
Раздел 2.			
	Легкая атлетика	30	
<i>Тема 2.1.</i>	1. Бег на короткие дистанции 100 м.	3	
<i>Тема 2.2.</i>	2. Прыжки в длину с разбега.	3	
<i>Тема 2.3.</i>	3. Бег на среднюю дистанцию 1000 м.	3	
<i>Тема 2.4.</i>	4. Совершенствование повторного бега.	2	
<i>Тема 2.5.</i>	5. Бег на короткие дистанции 400 м.	3	
<i>Тема 2.6.</i>	6. Метание гранаты.	3	
<i>Тема 2.7.</i>	7 Бег на короткие дистанции 200 м.	3	
<i>Тема 2.8.</i>	8. Совершенствование эстафетного бега.	3	
<i>Тема 2.9.</i>	9. Бег на длинные дистанции, 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики).	3	
<i>Тема 2.10.</i>	10. Финиширование на различные дистанции	3	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
Раздел 3.			
	Гимнастика	14	
<i>Тема 3.1.</i>	1. Строевые упражнения, построение, перестроение из колонны, по одному в колонну, по два, по четыре.	2	
<i>Тема 3.2.</i>	2. Перекладина высокая, вис на перекладине. Размахивание изгибами. Соскоки назад и вперед.оборот назад в упоре, соскок. Подъем переворотом силой, соскок. Подтягивание на перекладине. Перемахи вперед, назад, соскок. Соединение элементов.	2 2 2 2 1 1	
<i>Тема 3.4.</i>	4. Акробатика. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок через препятствие вперед (90 см) Стойка на плечах, на голове. Кувырок, соединение кувырков.	1 1 1 1	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	

Раздел 4.			
	Кроссовая подготовка.		21
<i>Тема 4.1</i>	1. Бег по слабопересеченной местности с преодолением небольших препятствий.	6	
	Бег по сильнопересеченной местности с преодолением небольших препятствий.	5	
	Спортивные игры (футбол, регби).	5	
	Кросс 6 км, 7 км.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся		10
Раздел 5.			
	П.П.Ф.П.		18
<i>Тема 5.1.</i>	1. Упражнения для развития мышц рук.	2	
<i>Тема 5.2.</i>	2. Упражнения для развития верхнего плечевого пояса.	2	
<i>Тема 5.3.</i>	3. Упражнения для развития мышц ног.	2	
<i>Тема 5.4.</i>	4. Упражнения для развития силы.	2	
<i>Тема 5.5.</i>	5. Упражнения для развития ловкости.	2	
<i>Тема 5.6.</i>	6. Упражнения для развития гибкости.	2	
<i>Тема 5.7.</i>	7. Упражнения для развития быстроты.	2	
<i>Тема 5.8.</i>	8. Упражнения для развития выносливости.	2	
<i>Тема 5.9.</i>	9. Упражнения с отягощениями.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		8
Раздел 6.			
	Волейбол		18
<i>Тема 6.1.</i>	Прием мяча снизу, прием мяча сверху.	2	
	Прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Нижняя подача мяча.	2	
	Верхняя подача мяча (прямо).	2	
	Игра у сетки снизу, сверху.	2	
	Игра в нападении через игрока передней линии.	2	
	Блокирование у сетки нападающего удара.	2	
	Страховка у сетки.	2	
	Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		8
Раздел 7.			
	Баскетбол		15
<i>Тема 7.1</i>	Ловля летящего мяча двумя руками в прыжке, так-же после отскока от щита.	3	
	Ловля мяча с полуотскока.	3	
	Передача мяча и ловля мяча в движении двумя руками от груди.	3	
	Броски мяча по кольцу с места.	2	
	Перехват, выбивания мяча.	2	
	Игра в защите и нападении.		
<i>Тема 7.2</i>	Подвижные игры и эстафеты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4
	Консультация		

	Bcero	<i>176</i>	
--	--------------	------------	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного зала**.
указывается наименование

Оборудование **спортивного зала**: гимнастические маты, высокая перекладина, параллельные брусья, шведская стенка, штанга, гантели, гири
баскетбольные щиты (кольца), волейбольная сетка, теннисные столы (ракетки) мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные).

Технические средства обучения: велотренажер, беговая дорожка, силовой тренажер.

Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т. ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т. п. (Количество не указывается).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования», 2022г.

А.А. Бишаева «Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования», 2022г.;

М.Я. Веленский, А.Г. Горшков «Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования», 2022г.;

Дополнительные источники:

«Уроки физической культуры»: Учебник, 2019 г.

«Физическая культура»: Учебник, 2019 г..

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	<i>Практическое тестирование, прием зачетных нормативов.</i>

Результаты переносятся из паспорта программы. Перечень форм контроля следует конкретизировать с учетом специфики обучения по программе дисциплины.