

**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.