

**Министерство образования Тверской области  
ГБПОУ «Удомельский колледж»**

Рассмотрена на заседании  
методического совета ГБПОУ  
«Удомельский колледж»  
Протокол № 3 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора ГБПОУ  
«Удомельский колледж»  
№. 234/1 от 31.08.2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности среднего профессионального образования  
технического профиля

*15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки)*

Г.Удомля 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413, и примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для специальностей среднего профессионального образования по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО):

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки)

**Организация-разработчик:** ГБПОУ «Удомельский колледж»

**Разработчики:** Бушуев Евгений Николаевич, руководитель физического воспитания.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальностям:

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки)

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

3.1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

3.2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

3.3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У.1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

У.2 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

У.3 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

У.4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

У.5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

У.6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

У.7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и

лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка студента – **84** часов, в том числе:

– обязательная учебная аудиторная нагрузка студента- **42** часов;

– самостоятельная работа студента - **42** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	<b>84</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>42</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические работы	42
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>42</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**  
**2.2.3. Третий год обучения**

<p><b>Раздел. 1. Физкультурно-спортивная деятельность - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</b></p>		<p><b>84</b></p>	
<p>Тема 1.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности</p>	<p><b>Практические занятия</b>  <i>Атлетическая гимнастика.</i> Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие силы, <i>коррекцию фигуры, дифференцировку силовых характеристик движений, совершенствование регуляции мышечного тонуса, воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц:</i> упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена); упражнения на снарядах массового типа и гимнастического многоборья; упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т. п.); упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. Совершенствование техники выполнения упражнений. Регулирование нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки.  <i>Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма.</i> Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.</p>	<p>12</p>	<p>2-3</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>	<p>12</p>	
<p>1.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p>	<p><b>Практические занятия</b>  Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся).</p>	<p>6</p>	<p>3</p>

	Контрольная работа. Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование). Контроль овладения умениями и навыками: вариативная часть - составление и демонстрация комплексов упражнений для самостоятельных занятий аэробикой и атлетической гимнастикой, проведение разминки по одному из базовых видов спорта, участие в соревнованиях по виду спорта, тесты на проверку специальной подготовки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
1.3. Совершенствование общей и специальной профессионально – прикладной физической подготовки	<b>Практические занятия</b> Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания,); Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п.	8	2-3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
1.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях	<b>Практические занятия</b> <i>Проведение физической подготовки юношей.</i> <i>Гимнастика и атлетическая подготовка.</i> Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). Прыжок ноги врозь через козла в длину. Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. Поднимание гири 24 кг. Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей». <i>Ускоренное передвижение и легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 1 км и 3км. Челночный бег 10 x10. Метание гранаты на дальность.	10	3
	<i>Проведение физической подготовки девушек.</i> Гимнастические упражнения, направленные на развитие физических качеств. Упражнения для улучшения		3

	самочувствия. Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. Бег на 500 м. Метание мяча. Упражнения на тренажерах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	
	<b>Дифференцированный зачет</b> Контроль качества теоретических знаний по изученным темам. Сравнительный анализ изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких и параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). Контроль овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Вариативная часть: для юношей - тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации, для девушек - выполнение тестов на гибкость и координацию движений. Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками.	6	
	<b>Всего</b>	<b>84</b>	
	<b>Практические задания</b>	<b>42</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>42</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и универсального спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

**Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- гимнастические перекладины;
- скамейки;
- секундомеры;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

*Основные источники:*

1. Решетников Н.В. Физическая культура. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.

*Дополнительные источники:*

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

*Интернет - ресурсы:*

1. Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>
2. Большая советская энциклопедия. <http://bse.sci-lib.com>

3. BooksGid. Электронная библиотека. <http://www.booksgid.com>
4. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>
6. Книги. [http://www.ozon.ru/context/div\\_book/](http://www.ozon.ru/context/div_book/)
7. Лучшая учебная литература. <http://st-books.ru>
8. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. <http://www.school.edu.ru/default.asp>
9. Электронная библиотечная система <http://book.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• использовать культурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li><li>• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</li><li>• выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</li><li>• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</li></ul> <p><b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li><li>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li><li>• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li><li>• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li></ul>	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• основы здорового образа жизни.</li><li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li><li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li></ul> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.

Дифференцированный зачет	
--------------------------	--