

**Министерство энергетики и жилищно- коммунального хозяйства Тверской области  
ГБПОУ «Удомельский колледж»**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета ГБПОУ  
«Удомельский колледж»  
Протокол № 4 от 31 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом и.о. директора ГБПОУ  
«Удомельский колледж»  
№ 109/1 от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования  
технического профиля

**для специальностей среднего профессионального образования по  
специальностям среднего профессионального образования СПО:**

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

Г.Удомля 2023 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:** Каутин Михаил Геннадьевич, преподаватель физической культуры.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 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 (наплавки))

## 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 – **154** часов, в том числе:

– обязательная учебная аудиторная нагрузка студента- **154** 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 (всего)</b>	<b>154</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>154</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические работы	<b>154</b>
<b><i>Итоговая аттестация в форме зачета</i></b>	<b><i>I-II семестр</i></b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (I курс )

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Практическая работа</b>	4	2
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги».</b>	<b>Практическая работа</b>	6	2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 1.3. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Практическая работа</b>	6	2
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
<b>Тема 1.4. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практическая работа</b>	4	3
	Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		

	Разучивание комплексов специальных упражнений Развитие выносливости.		
<b>Тема 1.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнение упражнения «ведение-2 шага-бросок».		
<b>Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол.		



<b>Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё.</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	Совершенствование техники нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Совершенствование и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.		
<b>Тема 3.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
	Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений.		

	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
	Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.		
<b>Тема 4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
	Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости.		
<b>Тема 4.3. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
	Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема.		
<b>Раздел 5. Оценка уровня физического развития</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 5.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.		

	<p>Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.</p> <p>Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.</p> <p>Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.</p>		
<b>Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Практическая работа</b>	4	2
	<p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.</p> <p>Ознакомление с дневником самоконтроля.</p> <p>Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом</p> <p>Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</p>		
<b>Тема 5.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Практическая работа</b>	4	2
	<p>Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики.</p> <p>Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).</p> <p>Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности студентов).</p> <p>Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</p>		
<b>Тема 5.4. Организация и методика проведения закаливающих процедур</b>	<b>Практическая работа</b>	4	2
	<p>Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.</p> <p>Обучение закаливающим мероприятиям.</p> <p>Принципы закаливания.</p> <p>Основные методы закаливания.</p> <p>Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.</p>		
<b>Тема 5.5. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.</b>	<b>Практическая работа</b>	2	2
	<p>Методика регулирования эмоций.</p> <p>Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.</p> <p>Тестирование эмоциональных состояний.</p> <p>Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.</p> <p>Методика регулирования эмоциональных состояний.</p>		
<b>Тема 6. Легкоатлетическая гимнастика, работа на</b>	<b>Практическая работа</b>	16	2
	<p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с</p>		

<b>тренажерах.</b>	эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
<b>Тема 7. Футбол</b>	<b>Практическая работа</b>	<b>26</b>	<b>3</b>
	Техника выполнения ударов по мячу		
	Техника ведения мяча Техника остановки мяча		
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого</b>	<b>154</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>	<p>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.</p>
<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>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p>

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