

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТУЛУНСКИЙ АГРАРНЫЙ ТЕХНИКУМ»

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рассмотрено и одобрено на заседании
предметно-цикловой комиссии
№4

Протокол № 10
от «18» 06 2021г

Председатель ПЦК

Тонких Н.Н.



Утверждено на заседании
методического совета ГБПОУ
«Тулунский аграрный техникум»

Протокол № 10
от « 20 » 06 2021г

Председатель МС



Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО)

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

Организация-разработчик: ГБПОУ «Тулунский аграрный техникум»

Разработчики:

Подзина Елена Александровна, преподаватель физического воспитания.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки

(наплавки)) входит в укрупнённую группу **15.00.00 Машиностроение.**

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по техническим специальностям.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла.

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

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

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 321 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 215 часов;

самостоятельной работы обучающегося 106 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>321</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>215</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего) Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю, в форме индивидуальных домашних заданий, способствующих развитию необходимых двигательных качеств	<i>106</i>
Промежуточная аттестация в форме зачета	<i>1</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		215	
Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Практические занятия	34	
	1 Введение. Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.	2	1
	2 Техника бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.	2	
	3 Техника эстафетного бега. Техника челночного бега. Высокий и низкий старт, бег на средние дистанции	2	
	4 Техника спортивной ходьба, в равномерном и переменном темпе. Строевые упражнения.	2	
	5 Техника выполнения прыжков в длину. Доврачебная помощь при травмах.	2	
	6 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	2	
	7 Общеразвивающие упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	8 Средства и методики развития выносливости.	2	
	9 Выполнения комплекса упражнений на быстроту.	2	
	10 Техника бега на средние дистанции. Бег 100м	2	
	11 Комплекс упражнений на развитие прыгучести.	2	
	12 Прыжки в длину с места. Техника выполнения	2	
	13 Кроссовая подготовка.	2	
	14 Строевые упражнения	2	
	15 Техника челночного бега	2	
	16 Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 метров	2	
	17 Техника бега по пересеченной местности 3000м	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	

	-спринтерский бега, спортивная ходьба.	2		
	-метания в цель и на дальность.	2		
	- история возникновения и развития Олимпийских игр	2		
	-Утренняя гимнастика	2		
Тема 1.2. гимнастика	Содержание учебного материала	20		
	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Оказание первой помощи при травмах.	2	1
	2	Физические упражнения локального воздействия. Угол в висе на перекладине и в упоре на брусках.	2	
	3	Горизонтальный упор на брусках или на полу, высокий угол в упоре.	2	
	4	Техника выполнения упражнений на брусках. Виды упражнений.	2	
	5	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
	6	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
	7	Акробатика. Разновидности прыжков.	2	
	8	Упражнения на коне, Упоры на руках на коне.	2	
	9	Акробатика. Подводящие упражнения для кувырков вперед. Перекаты.	2	
	10	Акробатика. Кувырки вперед и назад.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся	10	
		- Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	
		- Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	
	- Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2		
	- Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2		
	- Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 1.3.	Содержание учебного материала	20		

Лыжная подготовка	1	Техника безопасности. Техника лыжных ходов.	2		
	2	Техника выполнения лыжных ходов.	2		
	3	Техника выполнения двушажного классического хода и попеременно лыжного хода.	2		
	4	Техника передвижения на лыжах. Попеременный двушажный ход.	2		
	5	Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	2		
	7	Техника передвижения на лыжах. Спуск с горы в средней и низкой стойке, торможение плугом	2		
	7	Техника передвижения на лыжах. Спуск с горы в средней и низкой стойке, торможение плугом	2		
	8	Техника передвижения на лыжах. Коньковый ход.	2		
	9	Техника передвижения на лыжах. Спуск с горы в средней и низкой стойке.	2		
	10	Техника передвижения на лыжах. Спуск с горы в средней и низкой стойке.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся			10	
	- Катание на лыжах в свободное время			2	
	- Катание на лыжах в свободное время			2	
- Катание на лыжах в свободное время			2		
- Катание на лыжах в свободное время			2		
- Катание на лыжах в свободное время			2		

Тема 1.4. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала		28	
	1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма	2	1
	2	История возникновения баскетбола. Терминология, основные правила игры.	2	
	3	Техника ловли и передачи мяча. Техника владения мячом.	2	
	4	Техника ловли и передачи мяча. Техника владения мячом.	2	
	5	Техника ловли и передачи мяча. Техника владения мячом.	2	
	6	Техники владения мячом и противодействия. Вырывания и выбивания.	2	
	7	Техники владения мячом и противодействия. Передача мяча в парах.	2	
	8	Техники владения мячом и противодействия. Перехват мяча.	2	
	9	Техника и тактика защитных действий. Техника и тактика игры в нападении.	2	
	10	Техника и тактика защитных действий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита	2	
	11	Техника и тактика защитных действий. Ведение мяча при сближении с соперником	2	
12	Судейство в баскетболе. Жесты судьи.	2		

	13	Игра по правилам.	2	
	14	Игра по правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
		- Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
		- Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
		- Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
		- Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
		- Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
		- Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
		- Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий.	2	

вТема 1.5. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала		68	
	1	Техника безопасности. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	2	
	2	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	2	
	3	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	2	
	4	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.	2	
	5	Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя). Варианты техники приема и передачи мяча на месте (индивидуально и в парах) и после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку.	2	
	6	Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя). Варианты техники приема и передачи мяча на месте (индивидуально и в парах) и после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	
	7	Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя). Варианты техники приема и передачи мяча на месте (индивидуально и в парах) и после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку.	2	
			2	
	8	Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя). Варианты техники приема и передачи мяча на месте (индивидуально и в парах) и после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку.	2	
9	Техника приема и передачи мяча (верхняя и нижняя). Варианты техники приема и передачи мяча на месте (индивидуально и в парах) и после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи,	2		

	- Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
	- Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
	- Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
	- Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий.	2	
Тема 1.6. Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала	20	
	1 История возникновения футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол. Судейство	2	1
	2 Техника удара по мячу (ногой, головой). Остановка мяча ногой. Прием мяча (ногой, головой).	2	
	3 Техника удара по мячу (ногой, головой). Остановка мяча ногой. Прием мяча (ногой, головой).	2	
	4 Техника удара по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	2	
	5 Техника удара по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.	2	
	6 Техника игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые и командные действия).	2	
	7 Техника игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые и командные действия).	2	
	8 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	9 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	10 Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	- Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	2	
	- Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	2	
- Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	2		
- Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	2		
- Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	2		
- Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	2		
- Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	2		
- Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	2		
- Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий	2		
Тема 1.7. Общая физическая	Содержание учебного материала	25	
1	Выполнение комплекса упражнений, направленный всестороннее развитие физических качеств и их сочетание с целью формирования физической базы в различных видах спорта.	2	

подготовка	2	Выполнение комплекса упражнений, направленный всестороннее развитие физических качеств и их сочетание с целью формирования физической базы в различных видах спорта.	2	
	3	Прыжки со скакалкой. Подтягивание из виса.	2	
	4	Прыжки со скакалкой. Подтягивание из виса.	2	
	5	Упражнения общей выносливости.	2	
	6	Упражнения общей выносливости.	2	
	7	Упражнения на гибкость.	2	
	8	Упражнения на гибкость.	2	
	9	Скоростно-силовые упражнения	2	
	10	Скоростно-силовые упражнения	2	
	11	Упражнения на силу	2	
	12	Упражнения на силу	2	
		Самостоятельная работа обучающихся		24
	- выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	- выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	- выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	- выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	- выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	- выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	- выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	- выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	- выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	- выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
Промежуточная аттестация	Зачет		1	
	Итого		321	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений.);
оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики.) гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
2. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
3. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
6. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

7. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
8. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
9. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
10. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
11. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

Дополнительные источники:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Качанов Л. Н., Шалекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
6. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
2. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
3. <http://spo.1september.ru>
4. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
7. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

Зав. библиотекой: _____

Громова Л.А.

Громова Л.А.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

- **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию.
- Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий.
- В основе текущего контроля используется четырехбальная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).
- Формы и методы текущего контроля по учебной дисциплине доводятся до сведения обучающихся в начале изучения дисциплины.
- К рабочей программе УД «Физическая культура» разработаны оценочные средства, которые включают в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для оценки результатов обучения.
- Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) осуществляется в форме выполнения упражнений.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Знания: Должен уметь:</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на

<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи.)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p>
---	---

	<p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Конькобежная подготовка. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники бега на дистанции 300-500 метров без учёта времени.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники бега на дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	--