

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих): 15.01.30 Слесарь.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта 2012 года, примерной программы для профессиональных ОО, 2015г.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

#### • *личностных*:

— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

— приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;

— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметных:**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки студентов 247 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 165 часов;

самостоятельной работы студента 82 часа.

## 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>247</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>165</b>
в том числе:	
Практические занятия	163
Самостоятельная работа	82
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 «Физическая культура» по программе подготовки квалифицированных рабочих (служащих) 15.01.30. «Слесарь» 1 курс

№ п.п.	Наименование раздела, темы	Объем времени, отведенный на освоение междисциплинарного курса (курсов).		
		Самостоятельная работа обучающегося, часов	Аудиторное количество часов	В том числе практические занятия, часов
		<b>58</b>	<b>117</b>	<b>115</b>
	<b>Тема 1 Техника безопасности на уроках. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>		<b>2</b>	
	<b>Тема 2 Гимнастика</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
2.1	Упражнения на перекладине	2	4	4
2.2	Упражнения на брусьях	2	4	4
2.3	Опорный прыжок	2	4	4
2.4	Акробатика	2	4	4
	<b>Тема 3 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
3.1	Техника низкого старта	1	2	2
3.2	Бег 100 М	1	2	2
3.3	Бег 300 М	1	2	2
3.4	Бег 400 М	1	2	2
3.5	Бег 1000 М	1	2	2
3.6	Бег 3000 М	1	2	2
3.7	Эстафетный бег	1	2	2
3.8	Метание гранаты.	1	2	2
3.9	Толкание ядра	1	2	2
3.10	Прыжки в длину.	2	4	4
3.11	Прыжки в высоту	2	4	4
	<b>Тема 4 Спортивные игры</b>	<b>14</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
4.1	Волейбол	3	6	6
4.2	Баскетбол	3	6	6
4.3	Ручной мяч	2	4	4
4.4	Футбол	4	8	8

4.5	Настольный теннис	2	4	4
<b>Тема 5</b>	<b>Единоборства(борьба)</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Тема 6</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
6.1	упражнения на развитие мышц ног	2	4	4
6.2	упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук	2	4	4
6.3	упражнения на развитие мышц груди	2	4	4
6.4	упражнения на развитие мышц спины	2	4	4
6.5	упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	4	4
<b>Тема 7</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
7.1	Совершенствование техники лыжных ходов	4	8	8
7.2	Преодоление спусков и подъёмов	2	4	4
7.3	Слалом	2	2	2
7.4	Лыжный поход	1	2	2
7.5	Зачет 3 км	1	2	2
<b>Тема 8</b>	<b>Прикладная профессиональная физическая подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>2 курс</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
<b>Тема 2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
2.1	Упражнения на перекладине	1	2	2
2.2	Упражнения на брусьях	1	2	2
2.3	Опорный прыжок	1	2	2
2.4	Акробатика	1	2	2
<b>Тема 3</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
3.1	Бег 100 М	1	1	1
3.2	Бег 300 М	1	1	1
3.3	Бег 400 М	1	2	2
3.4	Бег 1000 М	1	2	2
3.5	Бег 3000 М	1	2	2
3.6	Эстафетный бег	-	-	-
3.7	Метание гранаты.	1	2	2
3.8	Толкание ядра	-	-	-
3.9	Прыжки в длину.	1	2	2
3.10	Прыжки в высоту	1	2	2
<b>Тема 4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
4.1	Волейбол	4	8	8
4.2	Баскетбол	4	8	8
4.3	Ручной мяч		-	-
4.4	Футбол	2	4	4
<b>Тема 5</b>	<b>Единоборства(борьба)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6</b>	<b>Прикладная профессиональная физическая подготовка.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>		<b>82</b>	<b>165</b>	<b>163</b>

## 2.3 Содержание учебной дисциплины

**Тема 1. Техника безопасности на уроках.** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Правила поведения обучающихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры, требования к спортивной одежде и обуви.

Меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями.

Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, силы, быстроты.

Влияние физических упражнений на здоровье, физическое и умственное развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков) на организм человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий физкультурой и спортом на обмен веществ. Физические упражнения как важные средства восстановления работоспособности и повышения производительности труда, рациональной организации свободного времени.

### **Тема 2. Спортивная гимнастика.**

Упражнения на перекладине

Упражнения на брусьях

Опорный прыжок

Акробатика

Упражнения на бревне

Висы и упоры – юноши: подъём в упор переворотом махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; девушки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной ноге; полуприсед; сед углом.

Акробатика – юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.

Опорный прыжок – юноши: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см); девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота – 110см).

### **Самостоятельная работа: рефераты на темы-**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.
2. Тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
3. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

### **Тема 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

#### **Практические работы:**

Техника низкого старта, бег 100м, 300м, 400м, 1000м, 2000м (девушки), 3000м (юноши), эстафетный бег (бег по повороту, передача эстафетной палочки), метание гранаты на дальность с разбега: юноши – 700г, девушки 500г. Толкание ядра: юноши – ядро 7кг, девушки – 4кг. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - отталкивание, движения в полёте и приземление. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» - отталкивание, взлёт и приземление.

#### **Самостоятельная работа: рефераты на темы-**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
2. Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению.
3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

4. История Олимпийских игр и их значение.
5. Комплекс упражнений для развития двигательной активности и выносливости человека.
6. Виды воздействие на сердечно - сосудистую систему человека при выполнении упражнений физкультурной минутки. Изложить два – три варианта, продемонстрировать один из них.

#### **Тема 4. Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности

#### **Практические работы:**

**Волейбол:** исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Баскетбол:** ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Ручной мяч:** передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с отскоком от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.

**Футбол (для юношей):** удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Настольный теннис:** Набивание мяча ладонной стороной ракетки,

Набивание мяча тыльной стороной ракетки

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки

Игра накатами справа по диагонали

Игра накатами слева по диагонали

#### **Самостоятельная работа: рефераты на темы-**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
2. Комплекс физических упражнений для развития быстроты.
3. Комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
4. Жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, баскетболу, футболу, ручному мячу).

#### **Тема 5. Единоборства(борьба)**

#### **Практические работы:**

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

силовые упражнения и единоборства в парах. Овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Гигиена борца. Техника безопасности в ходе единоборств..

**Самостоятельная работа: рефераты на темы-**

1. Эксплуатационно- технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.

2. Комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовой направленности организма.

3. Виды спорта, обеспечивающие наибольший прирост в силе

4. История XXII Олимпийских игр

**Тема 6. Атлетическая гимнастика**

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Практические работы:

упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук

упражнения на развитие мышц груди

упражнения на развитие мышц спины

упражнения на развитие мышц брюшного пресса

упражнения на развитие мышц ног

Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.

**Самостоятельная работа: рефераты на темы-**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале.

2. Тестирование двигательной подготовленности. Тесты, определяющие развитие силы, выносливости, быстроты

3. Организация и проведения закаливающих процедур в осеннее время года. (Обосновать рассказ на собственном примере).

**Тема 7. Лыжная подготовка:**

**Практические работы:** совершенствование техники лыжных ходов(попеременных, одновременных), преодоление спусков и подъёмов, слалом, лыжный поход, зачет: 3 км- девушки, 5км- юноши.

**Самостоятельная работа:**

1. Профилактические меры, исключаящие обморожение. Действия человека при обморожении.

2. Комплекс физических упражнений для развития гибкости

3. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. (Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки).

4. Особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите каким образом).

**Тема 8. Прикладная профессиональная физическая подготовка.**

**Практические работы:**

совершенствование быстроты отдельных движений и быстроты реакций; развитие координации точности движений рук; повышение статической выносливости мышц туловища; совершенствование техники двигательных действий в условиях ограниченной подвижности.

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, лыжной базы.

**Перечень основного оборудования спортивного зала:** волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; обручи, скакалки, гимнастическое бревно, перекладина, конь, козёл, гранаты. сетка бадминтонная, сетка волейбольная, планка для прыжка, дартс турнир, сетка теннисная секундомер электронный (10этапов) корзина баскетбольная, маты, мячи "Гала", форма баскетбольная IKINGфиол.с желт, мячи "Микаса", мячи (натур.кожа) белые BV 502 IL, мячи в\б CaifPro-Linenатур.кожа, мячи п\б GalaHro-Line натур кожа, мячи ф\б "SelectIndoorFive", стол теннисный "KETTLE", теннисный стол, кабинка душевая с BOFIONar.ARISTON, канат, ковер туристический

#### **Перечень основного оборудования тренажерного зала:**

Аптечка, бак 25 литров, вешалки для прихожей, гимнастическая стенка, гиря 24 кг-2шт., гиря 16 кг-2 шт., гиря 32 кг-2 шт. граната, беговая дорожка ОМА-797А, велотренажер, велотренажер HouseFiT, перекладина, полусфера массажная, скамейка, стол однотоумбовый, тренажер Фролова, , , кольцо чуг.(диск) 30мм, кольцо(диск) 35мм, подставка для штанги, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый, , чайник-термос, скамейки гимнастические (тренаж.зал), , тренажер спортивный, тренажер Эллипсоид НГ 8001, стойка силовая, кольцо массажное.

#### **Перечень основного оборудования лыжной базы:**

утюг ВРИКО ботинки лыжные-70пар, лыжероллер-4шт., лыжи, лыжи пластиковые, лыжи полупластиковые-48пар, лыжные палки-64пары, станок для подготовки лыж, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### **Основные источники:**

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл., М.: Просвещение, 2014
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / . - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

##### **Дополнительные источники:**

1. Григорович Е.С. [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева., Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014
2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.
3. Журнал «Физкультура и спорт», 2015-2016гг

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)



<p>физических качеств;  — владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  — владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений</p> <p>Выполнение комплекса упражнений</p> <p>Сдача нормативов.</p>
---	--