



**Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГАПОУ СО «ТМК»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.12 Физическая культура

**общеобразовательного цикла
образовательной программы среднего профессионального образования
15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки
(наплавки)**

профиль обучения: технологический

Тольятти, 2024

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Методической комиссии

«Гуманитарных предметов/дисциплин,
физической культуры и безопасности»

Председатель

_____ Е.С. Чекунова
_____ 20 ____**ОДОБРЕНО**

Методистом отделения «ИТПС»

_____ Л.А. Вдовина
_____ 20 ____**СОГЛАСОВАНО**Методической комиссией специальностей и
профессии«27.02.07 Управление качеством продукции,
процессов и услуг (по отрасли –
машиностроение), 15.01.05 Сварщик (ручной
и частично механизированной сварки
(наплавки)»

Председатель

_____ Л.Н. Ливицкая
_____ 20 ____

Составитель: Сисина Н.Н., преподаватель

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами образовательной программы с получением среднего общего образования, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС СОО, а также с учётом требований ФГОС СПО профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	26
3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	12
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	46
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	49
Приложение 1. Преемственность образовательных результатов ФГОС СОО (предметных) с образовательными результатами ФГОС СПО	53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» разработана на основе:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));

федеральной образовательной программы среднего общего образования;

примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (базовый уровень);

учебного плана по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));

рабочей программы воспитания по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Концепцией преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30.04.2021 № Р-98, на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2021 № 05-1136 «О направлении методик преподавания», на основании письма Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения Министерства просвещения Российской Федерации от 01.03.2023 № 05-592 «О направлении рекомендаций».

Содержание рабочей программы по учебному предмету ОУП.12 «Физическая культура» разработано на основе:

синхронизации образовательных результатов ФГОС СОО (личностных, предметных, метапредметных) и ФГОС СПО (ОК, ПК) с учетом профильной направленности специальности;

интеграции и преемственности содержания по учебному предмету «Физическая культура» и содержания учебных дисциплин, профессиональных модулей ФГОС СПО.

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ООП СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

На изучение учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) отводится 78 часов в соответствии с учебным планом.

В программе теоретические сведения дополняются практическими занятиями в соответствии с учебным планом по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Программа содержит тематический план, отражающий количество часов, выделяемое на изучение разделов и тем в рамках учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура».

Контроль качества освоения учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» проводится в процессе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на дисциплину, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерное тестирование. Результаты контроля учитываются при подведении итогов по учебному предмету.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена по итогам изучения предмета.

1.2. Цели и задачи учебного предмета

Реализация программы учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» в структуре ООП СПО направлена на достижение цели по:

освоению образовательных результатов ФГОС СОО: личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные (ПР),

подготовке обучающихся к освоению общих и профессиональных компетенций (далее – ОК, ПК) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

В процессе освоения учебного предмета ОУП.12 «Физическая культура» у обучающихся целенаправленно формируются универсальные учебные действия (далее – УУД), включая формирование компетенций в области учебно-исследовательской и проектной деятельности, которые в свою очередь обеспечивают преемственность формирования общих компетенций ФГОС СПО.

Формирование УУД ориентировано на профессиональное самоопределение обучающихся, развитие базовых управленческих умений по планированию и проектированию своего профессионального будущего.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального циклов «Основы безопасности и защиты Родины», а также междисциплинарными курсами (далее - МДК) профессионального цикла: МДК.01.01 Основы технологии сварки и контроля качества, профессиональными модулями (далее – ПМ), ПМ.01 Выполнение подготовительных сборочных операций перед сваркой и контроль сварных соединений.

Учебный предмет ОУП.12 «Физическая культура» имеет междисциплинарную связь с учебной дисциплиной «Общие компетенции профессионала» общепрофессионального цикла в части развития читательской, естественно-научной грамотности, а также формирования общих компетенций в сфере работы с информацией, самоорганизации и самоуправления, коммуникации.

Содержание учебного предмета направлено на достижение общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО, на основе формирования личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО.

В профильную составляющую по учебному предмету входит профессионально ориентированное содержание, необходимое для формирования у обучающихся общих и профессиональных компетенций.

В программе по учебному предмету ОУП.12 «Физическая культура», реализуемой при подготовке обучающихся по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), профильно-ориентированное содержание находит отражение в темах: Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление, Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга, Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность, Тема 4.2 Спортивные игры. Баскетбол, Тема 5.1 Спортивная подготовка, Тема 5.3 Атлетическая гимнастика .

1.4. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

В рамках программы учебного предмета ОУП.01 «Русский язык» обучающимися осваиваются личностные (ЛР) и метапредметные (МР) (общие) и предметные (ПР) (дисциплинарные) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования. Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций по специальности.

Общие компетенции (ОК, ПК в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)	Планируемые результаты обучения	
	Общие ¹	Дисциплинарные ²
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; - ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; - положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей; - проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях		
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и		

¹ Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной

² Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022)

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); - формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;. - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и 	<ul style="list-style-type: none"> - контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; - планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне». - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; - выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); - демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне». - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике
--	--	---

	<p>мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; 	<p>профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. - выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; - выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; - демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; - демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях
<p>ПК 1.1. Проводить сварочные операции перед сваркой с использованием конструкторской, производственно-технологической и нормативной документации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. 	

		<p>учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);</p> <p>- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».</p>
--	--	---

2. ОБЪЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
в т. ч.:	
Основное содержание	70
теоретическое обучение	4
лабораторные/практические занятия	74
в т.ч. профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	10
теоретическое обучение	2
лабораторные/практические занятия	8
Промежуточная аттестация (зачет)	1
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	1

3. СОДЕРЖАНИЕ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.12 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Код образовательного результата ФГОС СПО	Направления воспитательной работы (РП ВР)
Раздел 1 Знания о физической культуре		3		

<p>Тема 1.1 Физическая культура как социальное явление</p>	<p>1. Содержание учебного материала Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая).</p> <p>Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные</p> <p>Обсуждают вопросы: 1) Истоки возникновения культуры как социального явления. 2) Культура как способ развития человека. 3) Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека.</p> <p>Участвуют в коллективной дискуссии. Готовят индивидуальные доклады по проблемным вопросам:</p> <p>1) Роль и значение оздоровительной физической культуры в жизни современного человека и общества. 2) Роль и значение профессионально-ориентированной физической культуры в жизни современного человека и общества. 3) Роль и значение соревновательно-достиженческой физической культуры в современном обществе. Проводят коллективное обсуждение каждого направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.</p> <p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской</p>	<p>1</p>	<p><i>ОК 03,04,08</i> <i>ПК1.1</i></p>	<p><i>ФН</i></p>
--	--	-----------------	--	------------------

	2.	Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание	1		
	Практическая работа		2		
	3.	Профессионально-ориентированное содержание Производственная гимнастика	2		
Раздел 2 Способы самостоятельной двигательной деятельности			7		
Тема 2.1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	Содержание учебного материала Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения		7	<i>ОК 03,04,08</i> <i>ПК1.1</i>	<i>ФН</i>
	Практические занятия		5		
	1.	Изучение техники прыжка в длину с места	1		

	2.	Кроссовая подготовка бег 600 метров	1		
	3.	Изучение техники бега на средние дистанции	1		
	4.	Кроссовая подготовка бег 1000 метров	1		
	5.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Сдача норматива в беге на 1000 метров	1		
	Профессионально-ориентированное содержание		2		
	6.	Производственная гимнастика	2		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность			7		
Тема 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой		7	ОК 03,04,08 ПК1.1	ФН
	Практические занятия		5		
	7.	Упражнения для закрепления навыка правильной осанки.	1		
	8.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
	9.	Упражнения локального характера на развитие корсетных мышц.	1		
	10.	Корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки	1		
	11.	Комплексы упражнений для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника	1		

Профессионально-ориентированное содержание		2		
12.	Производственная гимнастика (аэробная гимнастика)	2		
Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность		35		
Тема 4.1 Спортивные игры. Футбол	Содержание учебного материала Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	12	<i>ОК 03,04,08</i>	<i>ФН</i>
	Практические занятия	12		
	13. Вбрасывание мяча в стандартных условиях	2		
	14. Образцы техники углового удара в игровых и соревновательных условиях	2		
	15. Образцы техники удара от ворот в игровых и соревновательных условиях	2		
	16. Техника удара от ворот в разные участки футбольного поля	2		
	17. Штрафной удар с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот	2		
	18. Закрепление техники разученных действий при игре в футбол	2		
Тема 4.2 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	12	<i>ОК 03,04,08 ПК1.1</i>	<i>ФН</i>
	Практические занятия	12		

	19.	Техника вбрасывания мяча с лицевой линии в игровых и соревновательных условиях	2		
	20.	Техника овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча» в игровых и соревновательных условиях	2		
	21.	Способы овладения мячом при разыгрывании «спорного мяча»	2		
	22.	Выполнение правил 3–8–24 секунд в условиях соревновательной деятельности	2		
	23.	Закрепление техники разученных действий при игре в баскетбол	2		
	Профессионально-ориентированное содержание		2		
	24.	Комплекс производственной гимнастики для III группы труда	2		
Тема 4.3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности		12	ОК 03,04,08	ФН
	Практические занятия		11		
	25.	Техника «постановки блока»	2		
	26.	Подводящие упражнения	2		
	27.	Техника атакующего удара	2		
	28.	Техника нападающего удара	2		
	29.	Изучение смешанных техник подачи мяча	2		
	30.	Двухсторонняя игра. Зачет	1		
	Раздел 5. Спортивная и физическая подготовка				

Тема 5.1 Спортивная подготовка	Содержание учебного материала Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях		10	<i>ОК 03,04,08 ПК1.1</i>	<i>ФН</i>
	Практические занятия		10		
	31.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		
	Профессионально-ориентированное содержание		10		
	32.	Комплекс производственной гимнастики для III группы труда	10		
Тема 5.2 Базовая физическая подготовка	Содержание учебного материала Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры,		30	<i>ОК 03,04,08</i>	<i>ФН</i>
	Практические занятия		10		
	31.	Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка).	30		
Тема 5.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Силовая подготовка на брусьях и перекладине. Выполнение упражнений на мышцы спины. пресса. Грамотное использование современной методики дыхательной гимнастики. Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Техника безопасности. национальных видов спорта, культурно-этнических игр		20	<i>ОК 03,04,08 ПК1.1</i>	<i>ФН</i>
	Практические занятия		10		

	32.	Подготовка к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастика, акробатика, лёгкая атлетика, плавание, лыжная подготовка).	10		
	Профессионально-ориентированное содержание		10		
	33.	Производственная гимнастика для III группы труда	10		
	Дифференцированный зачет		1		
	Всего		78		

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебного предмета требует наличия учебного кабинета: спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья), рукоход, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, лыжное снаряжение (лыжи, палки) и др.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения – не предусмотрено.

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории – не предусмотрено.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники

Для преподавателей

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. - 3-изд., перераб. - М.: Вента-Граф, . - 158.[2]с.: ил. - (Российский учебник).

2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. - М.: ДРОФА / Учебник. - 288с

Для студентов

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: учебник /А.П.Матвеев, Е.С.Палехова. -3-еизд.,перераб.-М.: Вента-Граф,- 158.[2]с.:ил.-(Российский учебник).

2. ПогадаевГ.И. Физическая культура. Базовый уровень: 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев.- М.: ДРОФА / Учебник.-288с

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р.1, Тема 1.1 Р.2, Тема 2.1 Р.3, Тема 3.1 Р.4, Тема 4.1, 4.2, 4.3 Р.5, Тема 5.1, 5.2, 5.3	- сдача нормативов
ОК 03 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	Р.1, Тема 1.1 Р.2, Тема 2.1 Р.3, Тема 3.1 Р.4, Тема 4.1, 4.2, 4.3 Р.5, Тема 5.1, 5.2, 5.3	- сдача нормативов
ОК 08. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Р.1, Тема 1.1 Р.2, Тема 2.1 Р.3, Тема 3.1 Р.4, Тема 4.1, 4.2, 4.3 Р.5, Тема 5.1, 5.2, 5.3	- сдача нормативов
<i>ПК 1.1. Проводить сварочные операции перед сваркой с использованием конструкторской, производственно-технологической и нормативной документации</i>	Р.1, Тема 1.1 Р.2, Тема 2.1 Р.3, Тема 3.1 Р.4, Тема 4.2 Р.5, Тема 5.1, 5.3	- сдача нормативов и практические работы

Примерная тематика индивидуальных проектов по предмету

1. Пути борьбы с утомлением и стимуляция работоспособности посредством общеразвивающих упражнений.
3. Проект спортивной площадки для колледжа.
4. Продолжительность жизни. Старение. Обеспечение активного долголетия с помощью физической активности.
5. Пути борьбы с утомлением и стимуляция работоспособности.
6. Роль утренней гимнастики в укреплении здоровья человека.
7. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
8. День здоровья. История и значение мероприятия.
9. Режим труда и отдыха студента колледжа.
10. Режим труда и отдыха сварщика.
11. Гиподинамия- что это такое?
12. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
13. Основы здорового образа жизни.
14. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.
16. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
17. Факторы, влияющие на развитие силы.
18. Физическая культура и спорт в жизни колледжа.
19. Что такое ГТО?
20. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Возрастные особенности развития качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости).
22. Медитация как метод спортивной психологии.
23. Основные упражнения и методы их выполнения для развития силы.
24. Основные упражнения и методы их выполнения для развития быстроты.
25. Основные упражнения и методы их выполнения для развития выносливости.
26. Основные упражнения и методы их выполнения для развития ловкости.
27. Основные упражнения и методы их выполнения для развития гибкости.
28. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

