

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ООД.09 Физическая культура (*базовый уровень*)

**профиль обучения:** *технологический*

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

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС СОО, ФГОС среднего профессионального образования по профессии

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

и положений ФОП среднего общего образования с учетом Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Рабочая программа разработана с учетом Положения об инклюзивном образовании в ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова» и Программы воспитания и социализации студентов.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»

Разработчик:

Собка Елена Николаевна, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## ООД.09 Физическая культура

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины предназначена для изучения курса «Физическая культура» в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) по профессии СПО 15.01.05. «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

### 1.2 Место дисциплины в учебном плане

Дисциплина является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования 15.01.05. «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

### 1.3 Цель дисциплины и требования к результатам освоения

#### 1.3.1. Цель учебной дисциплины

Содержание программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

#### 1.3.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Дисциплина имеет значение при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07	ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В рамках рабочей программы дисциплины Физическая культура обучающиеся осваивают личностные (ЛР), метапредметные (МР) и предметные результаты (ПР) в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

Коды результатов	Планируемые результаты освоения дисциплины включают
ЛР 1	Осознание себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявление активной гражданской позиции, демонстрацию приверженности принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 4	Проявление и демонстрация уважения к людям труда, осознание ценности собственного труда.
ЛР 5	Стремление к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».
ЛР 7	Демонстрация приверженности к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.
ЛР 8	Осознание приоритетной ценности личности человека; уважение собственной и чужой уникальности в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдение и пропаганда правил здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждение либо преодоление зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохранение психологической устойчивости в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
<b>Метапредметные</b>	
МР 1	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
МР 2	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
МР 3	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
МР 4	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;
МР 5	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
МР 6	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;
<b>Предметные</b>	
ПР 1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
ПР 2	Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
ПР 3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
ПР 4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
ПР 5	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»

Освоение содержания УД обеспечивает достижение студентами планируемых личностных результатов через реализацию Программы воспитания и социализации студентов ГБПОУ «ЗлатИК» в рамках направлений и проектов:

Направления	Проекты/мероприятия
1. Спортивное здоровьесберегающее.	1. Спартакиада «Мы за спорт, за здоровый образ жизни!» 2. Проект «Лучшая спортивная группа года». 3. Шахматный турнир, посвященный П.П.Аносову. 4. Открытое первенство по настольному теннису, посвященное Дню космонавтики. 5. Городской турнир по волейболу «Кубок Победы», среди школьников и студентов ЗГО. 6. Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 7. Участие студентов в городских, областных и всероссийских спортивных мероприятий.
Профессионально-ориентирующее	Производственная гимнастика
2. Гражданско-патриотическое.	2. Территориальный этап областных соревнований «Школа безопасности».
3. Культурно-творческое.	13. «Фестиваль командных народных игр».

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем общеобразовательной дисциплины и виды учебной работы

Объем образовательной программы дисциплины	<b>100</b>
Основное содержание	
теоретическое обучение	<b>2</b>
лабораторные работы	-
практические занятия	<b>98</b>
контрольная работа	-
Профессионально-ориентированное содержание Производственная гимнастика	<b>30</b>
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	<b>30</b>
Индивидуальный проект	<b>нет</b>
Промежуточная аттестация в форме	<b>зачет</b>
Индивидуальные консультации для студентов инвалидов или с ОВЗ	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Практическая подготовка	Коды ОК, ЛР, МР, ПР, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1.		20		
Тема 1.1	Содержание учебного материала			
Введение	<p>Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>		<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7; ОК8; ОК9;</p> <p>ЛР9;МП1;ПР2</p>
	Практические занятия	14		
	Контрольные работы	-		
Профессионально-ориентированное содержание Производственная гимнастика, её особенности для сварщиков		6		
Раздел 2		20		
Тема 2.1	Содержание учебного материала			ОК9;ЛР9;МП1;ПР2
Легкая атлетика Кроссовая подготовка.	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4X 100 м, 4X 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с</p>		<p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзабо-</p>	

	разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.		леваний.	
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	14		
	Контрольные работы	-		
Профессионально-ориентированное содержание Производственная гимнастика		6		
Раздел 3.		20		
Тема 3.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала			ОК9;ЛР9;МП1;ПР2
	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожения.		Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	
	Практические занятия	14		
Профессионально-ориентированное содержание Производственная гимнастика (примеры организации производственной гимнастике на АО «АЗ «Урал»)		6		
Раздел 4.		20		ОК9;ЛР9;МП1;ПР2
Тема 4.1 Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	
	Практические занятия	14		
Профессионально-ориентированное содержание Производственная гимнастика		6		
Раздел 5.		20		
Тема 5.1.				ОК4;ЛР9;МП1;ПР2
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов.		Умение обосновывать	

	<p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>		<p>значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p>	
	Практические занятия	14		
	Контрольные работы			
	Самостоятельные работы			
Профессионально-ориентированное содержание Производственная гимнастика		6		
Промежуточная аттестация: зачет				
Всего:		100		
Индивидуальный проект	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</li> <li>2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.</li> <li>3. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.</li> <li>4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.</li> <li>5. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.</li> <li>6. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.</li> <li>7. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.</li> <li>8. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.</li> <li>9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</li> <li>10. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.</li> <li>11. Виды физических упражнений, их интенсивность.</li> <li>12. Влияние физических упражнений на мышцы.</li> <li>12. Общая физическая подготовка: цели и задачи.</li> <li>13. Комплекс упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</li> <li>14. Основные методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>15. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.</li> <li>16. Физическое воспитание в семье.</li> </ol>			

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал- 278 кв.м.,

Раздевалки- 2;

-Открытый стадион широкого профиля (согласно договора с спортивной школой – стадион «Таганай»;

-Плавательный бассейн «Таганай» (согласно договора с АО Златмаш)

Оборудование спортивного зала:

Мат поролоновый

Обруч гимнастический

Скакалка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Стенка гимнастическая

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный игровой с кольцом и сеткой

Столы для настольного тенниса

Комплект для игры в настольный теннис

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Флажки разметочные

Эстафетные палочки

Секундомер

Крепления лыжные

Лыжи, ботинки лыжные

Палки лыжные

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1.Бишаева А.А. «Физическая культура»: учебник для студентов сред.проф.образ.учреждений: М-2018г.

Информационные образовательные ресурсы для обучения студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ: АСУ Проколледж

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал «Российское образование».

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России).

<https://www.gto.ru>- ВФСК ГТО

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

Результаты освоения дисциплины	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля
<p>1. Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2. Владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>3. Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4. Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5. Владеть 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>1. Умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>2. Владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности.</p> <p>3. Владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>4. Владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5. Владеет 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>1. Контрольные нормативы, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, плаванию и лыжам,</p> <p>2. зачет; Зачет*;</p> <p>3. Контрольные нормативы, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм, плаванию и лыжам, написание рефератов и сообщений*</p> <p>4. Нормативы ГТО, - Краткое методическое пособие по физической подготовке к выполнению нормативов ГТО V –VII ступени (юноши)</p> <p>5. Контрольные нормативы, Нормативы ГТО.</p>

\*В том числе и для студентов – инвалидов и студентов с ОВЗ