



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
*государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Отраденский нефтяной техникум»*

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 203\1-о от 22 июня 2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*общеобразовательного цикла*

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

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

***сварки (наплавки))***

г.о. Отрадный, 2020 год

ОДОБРЕНА  
Цикловой комиссией ОЦ  
Протокол № 11 от «19» июня 2020 г.  
Председатель ЦК

\_\_\_\_\_ / Морозова Ю.В./  
(подпись) (Ф.И.О.)

Разработчик  
\_\_\_\_\_ /Тихонова Л.С./  
(подпись) (ФИО)  
«18» июня 2020 г.

**Лист актуализации**

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утверждённого приказом Минобрнауки России от 29.01.2016 №50,

- примерной программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от «21» июля 2015 г., регистрационный номер рецензии №383 от «23» июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Приложение А

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ  
И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

Приложение Б

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

## **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1** Программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки) технологического профиля профессионального образования.

### **1.2 Место учебного предмета в структуре ППКРС**

Учебный предмет является предметом общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Уровень освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебного предмета предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса ОУП.06 Физическая культура на ступени основного общего образования.

В то же время учебный предмет ОУП.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными и профессиональными предметами: ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.09 Информатика, ОУП.10 Физика, ФК.00 Физическая культура, ОП.10 Общие компетенции профессионала.

Изучение учебного предмета ОУП.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета в рамках освоения ППКРС на базе основного общего образования.

### 1.3 Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

личностные результаты:

- 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;

метапредметные результаты:

- 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 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;

предметные результаты:

- 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.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преимущественности формирования общих компетенций (ОК):

<b>Виды универсальных учебных действий</b>	<b>Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)</b>
<u>УУД.01 Личностные:</u> (обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях)	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
<u>УУД.02 Регулятивные:</u> целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль (коррекция), саморегуляция, оценка (обеспечивают организацию обучающимися своей учебной деятельности)	ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
<u>УУД.03 Познавательные:</u> (обеспечивают исследовательскую компетентность, умение работать с информацией)	ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
<u>УУД.04 Коммуникативные:</u> (обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, взаимодействовать и сотрудничать со сверстниками и взрослыми)	ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 257 часов,

в том числе:

- обязательная учебная нагрузка обучающегося - 171 час;

- самостоятельная работа обучающегося - 86 часов.

В том числе **вариативной части** учебных циклов не предусмотрено.



## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2.1 Объём учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>257</b>
<b>Обязательная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
лекции, уроки	-
лабораторно-практические занятия (ЛПЗ)	-
курсовая работа (проект)	-
<b>I. Практические занятия:</b>	<b>163</b>
1. лёгкая атлетика, кроссовая подготовка	40
2. гимнастика	34
3. спортивные игры:	60
волейбол	20
баскетбол	20
футбол	20
4. общая физическая подготовка (ОФП, сдача норм ГТО)	29
<b>II. Учебно-методические занятия</b>	<b>8</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе:	
-соблюдение техники безопасности,	2
-участие в соревнованиях,	10
-умение осуществлять контроль за состоянием здоровья,	4
-умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах,	4
-подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,	10
- освоение физических упражнений различной направленности,	36
-подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	10
- подготовка к зачёту	10
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание общеобразовательного учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения	
<b>Раздел 1 Практические занятия</b>		<b>171</b>		
<b>Раздел 1. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>40</b>		
<b>Тема 1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	2	
<b>Бег</b>	<b>Практические занятия</b>			
	1	Техника безопасности. Низкий и высокий старт.		3
	2	Развитие быстроты. Бег 100 метров		2
	3	Эстафетный бег 4x100м		2
	4	Бег по виражу. Передача эстафетной палочки.		2
	5	Развитие выносливости. Бег 3000 метров.		15
	Лабораторные занятия			<i>Не предусмотрено</i>
	Контрольная работа			<i>Не предусмотрено</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			11
	1	Бег 3000 метров		3
	2	Умение оказать 1 медпомощь при травмах		2
	3	Подготовка к сдаче норм ГТО		5
	4	Работа в Интернете: Передача эстафетной палочки		1
	<b>Тема 2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>
<b>Прыжки</b>	<b>Практические занятия</b>			
	1	Техника безопасности. Прыжки в длину с места	2	
	2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	
	3	Прыжки в высоту с разбега	3	
	Лабораторные занятия		<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>		<b>5</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,		Объем часов	Уровень освоения
	1	Презентация «Способы прыжка в высоту с разбега»	1	
	2	Сообщение «Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой»	2	
	3	Подготовка к сдаче норм ГТО	2	
<b>Тема 3 Метание</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	2
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Техника безопасности.	1	
	2	Развитие силы. Метание гранаты с места.	3	
	3	Метание гранаты на дальность.	4	
	Лабораторные занятия		<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>		<b>5</b>	
	1	Подтягивание на перекладине.	1	
	2	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья	1	
	3	Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике	2	
4	Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
<b>Раздел 1.2 ГИМНАСТИКА</b>			<b>34</b>	
<b>Тема 1 Акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>18</b>	2
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Техника безопасности.	1	
	2	Акробатические упражнения	6	
	3	Упражнения на осанку	1	
	4	Упражнения для коррекции зрения	1	
	5	Упражнения для профилактики плоскостопия	1	
	6	Опорные прыжки	2	
7	Висы и упоры	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,		Объем часов	Уровень освоения	
	8	Упражнения в паре с партнёром	1		
	9	Упражнения со скакалкой	2		
	10	Упражнения с гантелями	2		
	Лабораторные занятия		<i>Не предусмотрено</i>		
	Контрольная работа		<i>Не предусмотрено</i>		
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>		<b>8</b>		
	1	Акробатические упражнения	4		
	2	Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья	2		
	3	Работа в Интернете: Абсолютная и относительная сила	1		
	4	Презентация «Осанка», «Плоскостопие»	1		
<b>Тема 2 Опорные прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>		1
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Техника безопасности	1		
	2	Опорный прыжок через козла	3		
	3	Опорный прыжок через коня	4		
	Лабораторные занятия		<i>Не предусмотрено</i>		
	Контрольная работа		<i>Не предусмотрено</i>		
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>		<b>4</b>		
	1	Отжимание от пола	1		
	2	Сообщение «Техника опорного прыжка через коня»	1		
	3	Составить комплекс упражнений утренней зарядки	1		
	4	Подтягивание на перекладине	1		
<b>Тема 3 Упражнения на параллельных брусьях</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>		
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Техника безопасности.	1		
	2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	7		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>	<b>3</b>	
	1   Отжимание от пола. Подтягивание на перекладине		
<b>Раздел 1.3 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		
	1   Техника безопасности.	1	
	2   Правила игры. Жесты судей.	2	
	3   Перемещения по площадке	1	
	4   Нижняя прямая подача	2	
	5   Передача мяча сверху в паре	2	
	6   Приём мяча снизу	2	
	7   Техника и тактика игры	10	
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>	<b>6</b>	
	1   Реферат и презентация на тему «Волейбол», «Жесты судей»	1	
	2   Правила игры. Жесты судей	1	
	3   Участие в соревнованиях	2	
4   Подготовка к зачёту	2		
<b>Тема 2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	2
	<b>Практические занятия</b>		
	1   Техника безопасности.	1	
	2   Правила игры. Жесты судей.	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,		Объем часов	Уровень освоения
	3	Перемещения по площадке	1	
	4	Ведение мяча	1	
	5	Передачи мяча	2	
	6	Штрафные броски	2	
	7	Тактика игры в защите	2	
	8	Тактика игры в нападении	2	
	9	Техника игры в защите	4	
	10	Техника игры в нападении	4	
	Лабораторные занятия		<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа		<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>		<b>14</b>	
	1	Правила игры	2	
	2	Участие в соревнованиях	4	
	3	Подготовка к зачёту	8	
	4	Презентация «Баскетбол»	2	
<b>Тема 3 Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	2
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Техника безопасности.	1	
	2	Правила игры. Жесты судей.	2	
	3	Перемещения по площадке	1	
	4	Ведение мяча, удары по воротам	4	
	5	Остановка мяча ногой, грудью.	2	
	6	Тактика игры в нападении	4	
	7	Обманные движения	2	
8	Тактика игры в защите	4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения	
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>	2	
	Контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>		
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>	<b>12</b>		
1	Умение оказать 1 медпомощь при травмах	2		
2	Участие в соревнованиях	2		
3	Подготовка к зачёту	6		
	4	Подготовить презентацию «Футбол»	2	
<b>РАЗДЕЛ 1.4 ОФП (СДАЧА ГТО)</b>		<b>29</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>29</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>			
1	Развитие скоростно-силовых качеств	4		
2	Развитие выносливости	4		
3	Развитие координации	4		
4	Развитие силы	4		
5	Работа на тренажёрах	13		
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>		
	Контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>		
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>	<b>11</b>		
1	Бег 3000 метров	5		
2	Работа на тренажёрах	6		
<b>Раздел 2 Учебно-методические занятия</b>		<b>8</b>		
Тема 2.1 Физические упражнения для коррекции зрения	<b>Содержание учебного материала</b>	2		
	<b>Лекционные занятия</b>			
	1	Физические упражнения для коррекции зрения		
		Лабораторные занятия		<i>Не предусмотрено</i>
		Контрольная работа		<i>Не предусмотрено</i>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Уровень освоения
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1 Составить комплекс упражнений для коррекции зрения		
Тема 2.2 Физические упражнения для коррекции осанки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Лекционные занятия</b>		
	1 Физические упражнения для коррекции осанки		
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1 Составить комплекс упражнений для коррекции осанки		
Тема 2.3 Физические упражнения для коррекции плоскостопия	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Лекционные занятия</b>		
	1 Физические упражнения для коррекции плоскостопия		
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1 Составить комплекс упражнений для коррекции плоскостопия		
Тема 2.4 Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	<b>Лекционные занятия</b>		
	1 Здоровьесберегающие технологии при работе с компьютером		
	Лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольная работа	<i>Не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельные работы обучающихся</b>	<b>1</b>	
	1 Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья		
Форма промежуточной аттестации – <i>Дифференцированный зачёт</i>			
		<b>Всего:</b>	<b>176</b>



*Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:*

- 1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);*
- 2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)*
- 3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)*

### 2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОФИЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ

Профильная составляющая общеобразовательного учебного предмета ОУП.06 Физическая культура для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки и наплавки) реализуется за счёт использования межпредметных связей с учебными предметами: ОУП.07 Основы безопасности жизнедеятельности, ОУП.09 Информатика, ОУП.10 Физика, ФК.00 Физическая культура, ОП.10 Общие компетенции профессионала.

№ п/п	Наименование разделов, тем учебного занятия	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Учебно-методические занятия</b>	
	Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления	1
	Тема 2. Самомассаж при умственной усталости	1
	Тема 3. Самомассаж при физической усталости	1
	Тема 4. Профилактика профзаболеваний средствами и методами физического воспитания	1
	Тема 5. Составление и проведение комплексов утренней гимнастики	1
	Тема 6. Упражнения для коррекции зрения	1
	Тема 7. Упражнения при нарушении осанки	1
	Тема 8. Упражнения для профилактики нарушения плоскостопия	1
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Учебно-практические занятия</b>	
<b>3.</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	
	Тема 1. Развитие быстроты. Бег 60 и 100 метров.	2
	Тема 2. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	2
	Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту с разбега.	2
	Тема 4. Развитие силы. Метание гранаты.	2
	Тема 5. Развитие выносливости. Бег 2000 метров.	2
<b>4.</b>	<b>Гимнастика</b>	
	Тема 1. Развитие координации. Кувырки вперёд-назад	1
	Тема 2. Развитие силы. Лазание по канату.	1
	Тема 3. Висы и упоры.	1
	Тема 4. Развитие скоростно-силовых качеств. Поднимание туловища.	1
	Тема 5. Развитие гибкости.	1
<b>5.</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	
	Тема 1. Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1
	Тема 2. Нижняя и верхняя прямая подача.	2
	Тема 3. Приём мяча снизу двумя руками.	1
	Тема 4. Блокирование мяча.	1
	Тема 5. Учебная игра по правилам.	2
<b>6.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	
	Тема 1. Попеременные лыжные ходы.	1
	Тема 2. Одновременные лыжные ходы	1
	Тема 3. Преодоление подъёмов и спусков	1
	Тема 4. Торможение «плугом»	1
<b>7.</b>	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах</b>	
	Тема 1. Упражнения на блочном тренажёре	2
	Тема 2. Упражнения с гирей, гантелями	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>38 часов</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Реализация программы предмета требует наличия:

- тренажерный зал; лыжная база с лыжехранилищем; зал спортивных игр;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Технические средства обучения: компьютер.

#### **3.2. Учебно-методическое обеспечение**

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

**Основные источники:**

##### **Для студентов**

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, 2015
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений СПО Москва, 2014.
3. Физическая культура в специальном образовании Дмитриев А.А. Москва, 2013
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры Москва, 2015

##### **Для преподавателей**

1. Жуков В.М. Спортивные игры/ В.М. Жуков- М.- Дрофа, 2014
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/Б.И. Мишин-М., Наука, 2015

**Дополнительные источники**

##### **Для студентов**

1. «Теория и методика физического воспитания» Васильков А.А. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2014
2. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для колледжей Епифанов В.А. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с

##### **Для преподавателей**

1. Муллер А.Б Физическая культура: Учебник и практикум для СПО. Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с
2. Пономарёва В.В. «Физическая культура и здоровье» ГОУ ВУНМЦ, 2013

**Интернет-ресурсы (ИР):**

1. <http://fizkultura-na5.ru> сайт учителей физической культуры
2. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/htm> Спортивная жизнь России.
3. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры.
5. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, участия в соревнованиях. Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять уровень собственного здоровья по тестам;</li> <li>- составлять и проводить с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики;</li> <li>- составлять комплексы упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li> <li>- применять приёмы массажа и самомассажа;</li> <li>- дозировать нагрузку при выполнении физических упражнений;</li> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.</li> </ul> <p><b>Уметь выполнять упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;</li> <li>- поднимание туловища (сед) из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 метров;</li> <li>- бег на лыжах 3 км</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- состояние своего здоровья;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестовый контроль</li> <li>- сдача норм ГТО</li> <li>- выполнение контрольных нормативов</li> <li>- участие в соревнованиях</li> <li>- судейство спортивных игр на занятиях.</li> </ul> <p><u>Виды контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущий</li> <li>- промежуточный</li> <li>- итоговый</li> </ul> <p><u>Методы контроля:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устная проверка</li> <li>- ответ на вопрос</li> <li>- фронтальная проверка (выполнение упражнений, беседа)</li> <li>- письменная проверка (тест, работа с карточками-заданиями)</li> </ul> <p><u>Оценка результатов обучения:</u></p> <p><u>Оценка «5»</u>- обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности; может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.</p> <p><u>Оценка «4»</u> - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.</p> <p><u>Оценка «3»</u> - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря.</p> <p>Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.</p> <p><u>Оценка «2»</u> - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.</p>

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена 1 грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**Критерии оценки успеваемости по основам знаний**

Оценка «5» - ставится за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своём опыте.

Оценка «2» - ставится за непонимание материала программы.

**Оценивание уровня физической подготовленности**

Проводится по двум показателям:

- 1.исходный уровень развития физических качеств обучающихся;
- 2.реальные сдвиги в показателях физической подготовленности за определённый период

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ  
И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Техника специальных беговых упражнений	1	Практический метод	Личностные.
2	Техника высокого и низкого старта.	1	Практический метод	Познавательные.
3	Бег с высокого и низкого стартов	1	Урок – игра	Личностные.
4	Бег 100 метров	1	Практический метод	Личностные.
5	Техника бега на короткие дистанции.	1	Использование ИКТ	Личностные.
6	Техника бега на средние дистанции.	1	Практический метод	Коммуникативные
7	Техника бега на длинные дистанции.	1	Практический метод	Регулятивные
8	Техника метания гранаты с разбега	2	Практический метод	Познавательные
9	Акробатические упражнения	2	Метод демонстрации	Личностные.
10	Техника попеременного 2 шажного хода.	2	Метод демонстрации	Регулятивные
11	Одновременный бесшажный ход	2	Метод демонстрации	Познавательные.
12	Одновременный 1шажный ход	2	Практический метод	Личностные
13	Прохождение дистанции 2-3 км	1	Практический метод	Личностные.
14	Прохождение дистанции 3-5 км	1	Практический метод	Личностные.
15	Лыжная гонка на время 3км.	2	Соревнования	Личностные.
16	Техника передачи мяча сверху 2 руками.	1	Метод демонстрации	Познавательные.
17	Верхняя передача мяча.	1	Практический метод	Личностные.
18	Передача мяча снизу 2 руками.	1	Практический метод	Личностные.
19	Нижняя подача мяча с 9м	2	Практический метод	Личностные.
20	Верхняя подача мяча с 9м	2	Практический метод	Личностные.
21	Нападающий удар.	2	Метод демонстрации	Личностные.
22	Двусторонняя игра (волейбол)	2	Урок-игра	Личностные.
23	Техника ведения мяча (баскетбол)	1	Метод демонстрации	Личностные.
24	Техника броска мяча с 6м	1	Метод демонстрации	Личностные.
25	Выбивание, вырывание мяча	1	Метод демонстрации	Познавательные.
26	Двусторонняя игра (баскетбол)	2	Урок-игра	Коммуникативные
27	Выполнение штрафного броска.	1	Практический метод	Личностные.
28	Бросок мяча после ведения.	1	Практический метод	Личностные.
29	Техника выполнения упражнений на координацию	1	Метод демонстрации Практический метод	Познавательные Коммуникативные
30	Техника упражнений для развития физических качеств.	2	Практический метод	Коммуникативные
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>			<b>257</b>
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>			<b>171</b>
	<b>Количество часов активных и интерактивных форм и методов обучения</b>			<b>42</b>
	<b>% использования активных и интерактивных методов и форм обучения</b>			<b>25 %</b>

Приложение Б

**Оценка уровня физической подготовленности юношей  
основной и подготовительной медицинских групп**

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
3.	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4.	Подтягивание на перекладине (кол - во раз)	15	12	9	7	5
5.	Сгибание и выпрямление рук (кол-во раз)	45	40	35	30	25
6.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
7.	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	11	9	5	3	2

**Контрольные упражнения для определения физической  
подготовленности обучающихся (девушки)**

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.16
3.	Поднимание туловища (сед)из положения лежа (кол - во раз в мин)	40	35	30	25	20
4.	Сгибание и выпрямление рук (к-во раз)	15	12	9	7	5
5.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150
6.	Подтягивание в висе лежа (к-во раз)	20	16	10	8	4
7.	Приседание на одной ноге стоя на скамейке, опора о стенку (к-во раз)	12	10	8	6	4
8.	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	16	13	11	9	7

**Тихонова Лариса Степановна**  
**Преподаватель предмета ОУП. 06 Физическая культура**  
**ГБПОУ «ОНТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОУП. 06 Физическая культура**  
**общеобразовательного цикла**  
**программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих**  
**по профессии**  
**15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки и**  
**наплавки)) технологический профиль**



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**«ОТРАДНЕНСКИЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИКУМ»**  
**Техническая экспертиза программы учебного предмета**  
**ОУП.06 Физическая культура**  
**для профессии 15.01.15 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))**  
**представленной преподавателем ГБПОУ "ОНТ" Тихоновой Л.С.**  
**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка	
		да	нет
<b>Экспертиза оформления титульного листа и оглавления</b>			
1.	Наименование рабочей программы учебного предмета на титульном листе совпадает с наименованием предмета в тексте ФГОС и УП	да	
2.	Название техникума соответствует названию по Уставу	да	
3.	На титульном листе указан учебный цикл, код и наименование профессии	да	
4.	Оборотная сторона титульного листа заполнена	да	
5.	Лист актуализации имеется	да	
6.	Нумерация страниц в «Содержании» верна	да	
<b>Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы ОУП.06 Физическая культура»</b>			
7.	Раздел 1. «Паспорт программы ОУП.06 Физическая культура» имеется	да	
8.	Наименование программы предмета совпадает с наименованием на титульном листе	да	
9.	Пункт 1.1. Область применения программы учебной деятельности имеется	да	
10.	Пункт 1.2. Место учебного предмета в структуре ППССЗ (ППКРС) имеется	да	
11.	Пункт 1.3. Планируемые результаты освоения программы ОУП.06 Физическая культура имеется	да	
12.	Пункт 1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета имеется	да	
13.	Максимальная учебная нагрузка обучающихся с учебным планом совпадает	да	
14.	Самостоятельная работа обучающихся с учебным планом совпадает	да	
<b>Экспертиза раздела 2 «Содержание общеобразовательного учебного предмета и тематическое планирование»</b>			
15.	Раздел 2. «Содержание общеобразовательного учебного предмета и тематическое планирование» имеется	да	
16.	Таблица 2.1. «Объём учебного предмета и виды учебной работы» заполнена	да	
17.	Сумма по каждой строке равна максимальной нагрузке	да	
18.	В таблице 2.1. промежуточная аттестация указана	да	



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**«ОТРАДНЕНСКИЙ НЕФТЯНОЙ ТЕХНИКУМ»**

**Содержательная экспертиза программы учебного предмета**  
**ОУП.06 Физическая культура**  
**для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки и наплавки))**  
**представленной преподавателем ГБПОУ "ОНТ" Тихоновой Л.С.**

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная внутренняя оценка		Экспертная внешняя оценка		Примечание
		да	нет	да	нет	
<b>Экспертиза раздела 1 «Паспорт программы ОУП.06 Физическая культура»</b>						
1.	Рабочая программа учебного предмета ориентирована на реализацию федерального компонента ФГОС среднего общего образования на базовом уровне программы	да		да		
2.	Формулировки область применения программы учебного предмета понимаются однозначно	да		да		
3.	Формулировки место учебного предмета в структуре (ППССЗ) ППКРС понимаются однозначно	да		да		
4.	Формулировки планируемые результаты освоения учебного предмета понимаются однозначно	да		да		
<b>Экспертиза раздела 2 «Содержания общеобразовательного учебного предмета и тематическое планирование»</b>						
5.	Содержание разделов и тем соответствуют тематике предложенной в примерной программе по УД	да		да		
6.	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа соответствует содержанию примерной программы и понимаются однозначно	да		да		
7.	Структура содержания программы учебного предмета соответствует принципу единства теоретического и практического обучения	да		да		
8.	Тематика лабораторных и/или практических работ соответствует формируемым умениям и ориентирована на реализацию федерального компонента ФГОС среднего общего образования на базовом уровне программы	да		да		
9.	Уровни освоения соответствуют видам учебного предмета в разделе	да		да		
10.	Разделы программы учебного предмета выделены дидактически целесообразно	да		да		
11.	Объём времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала	да		да		
12.	Объём и содержание лабораторных и практических работ определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям	да		да		

18.	Формулировки содержания профильной составляющей даны конкретно и понимаются однозначно	да		да		
<b>Экспертиза раздела 3 «Условия реализации программы ОУП.06 Физическая культура»</b>						
19.	Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных и практических работ, предусмотренных программой учебного предмета	да		да		
20.	Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебного предмета	да		да		
21.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники	да		да		
22.	Перечисленные Интернет-ресурсы актуальны и достоверны	да		да		
23.	Перечисленные источники соответствуют структуре и содержанию программы учебного предмета	да		да		
24.	Информационные источники указаны с учетом содержания предмета	да		да		
<b>Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов программы ОУП.06 Физическая культура»</b>						
25.	Наименование результатов обучения соответствует формулировке знаний и умений согласно примерной программе	да		да		
26.	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют однозначно диагностировать уровень освоения умений и усвоения знаний	да		да		
<b>Экспертиза Приложений 1,2</b>						
27.	Приложение 1. «Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения» выполнение нормы (20-35%)	да		да		
28.	Приложение 2. «Примерная тематика индивидуальных учебных проектов» соответствует освоению учебного предмета ( <i>пункт заполняется, если в программе предмета предусмотрен учебный проект</i> )					
<b>ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> ( <i>из трех альтернативных позиций следует выбрать одну</i> )		да	нет	да	нет	
Рабочая программа предмета может быть рекомендована к утверждению		да		да		
Рабочую программу предмета следует рекомендовать к доработке			нет		нет	
Рабочую программу предмета следует рекомендовать к отклонению			нет		нет	

Замечания и рекомендации эксперта по доработке:

Разработчик программы: \_\_\_\_\_ / Тихонова Л.С./

Подпись

ФИО

«18» июня 2020г.

Председатель ЦК (внутренний эксперт): \_\_\_\_\_ / Морозова Ю.В./

Подпись

ФИО

Протокол №11 от «20» июня 2019г.

Внешний эксперт: \_\_\_\_\_ /Хазиева Г.И./

Подпись

ФИО

«24» июня 2019г.

