

Приложение №3 Рабочие программы учебных дисциплин  
к ОПОП по специальности  
22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов**  
базовая подготовка

Санкт - Петербург

2020

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов (базовой подготовки), входящей в состав укрупнённой группы 22.00.00 Технологии материалов.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в состав обще-гуманитарных и социально-экономических дисциплин базовой части и направлена на формирование:

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:** о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

#### 1.4. Использование часов вариативной части ОП

№ п/п	Дополнительные знания, умения	Наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
	<p><b>Знать и владеть</b> техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Уметь</b> использовать разнообразные спортивные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Быть готовым к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-баскетбол</li> <li>-волейбол</li> <li>-гандбол</li> <li>-футбол</li> </ul>	168	<p>Учитывая запросы регионального рынка труда, хорошая общая физическая подготовка расширяет возможности адаптации молодых специалистов к трудовой деятельности и повышает работоспособность.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• увеличение количества студентов, регулярно занимающихся спортом;</li> <li>• формирование осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни;</li> <li>• повышение информированности о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий.</li> </ul>

#### 1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 588 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 336 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 252 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	588
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	336
в том числе:	
Теоретические занятия	8
практические занятия	328
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	252
в том числе:	
<i>внеаудиторная самостоятельная работа</i>	252
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая Культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	<i><b>Теоретический раздел</b></i>		
Тема 1.	Содержание учебного материала		
	<p><b>Основы методики самостоятельных занятий.</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Методы тренировки.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.</p> <p><b>Самоконтроль</b></p> <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> <p>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Кроссовая подготовка, ОРУ, силовые упражнения</p>	4	

<b>Тема 2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
		<p><b>Физические способности человека и их развитие.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b></p>	2 2
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	4
<b>Раздел 2.</b>	<b>практический раздел</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание практических занятий</b>		
		<p><b>Легкая атлетика .Кроссовая подготовка.</b> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p>	46

	<p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> <p>Зачетный бег - 30, 60, 100 метров, эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег 12 минут. Бег на дистанцию 500 - 1000 м (девушки) и 500 - 2000 м (юноши), прыжковая подготовка( прыжки с места, тройной прыжок, пятерной прыжок)</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2.Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка. ОРУ, силовые упражнения. Самоконтроль.</p>	30	
Тема 2.2	<p>Содержание практических занятий</p> <p><b>Гимнастика</b></p> <p>Обучение алгоритма построения ОРУ. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с гимнастической палкой, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для профилактики</p>	24	



профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.

Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.

Йоговские упражнения.

Упражнения дыхательной гимнастики

Упражнения для глаз

Совершенствование основ строевой подготовки.

1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций

2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.

3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:

-воспитание выносливости в процессе занятий .

-воспитание координации движений в процессе занятий.

4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

	<p>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. 2. ОРУ, силовые упражнения</p>	40	
Тема 2.3	<p><b>Содержание практических занятий</b></p> <p><b>ОФП</b></p> <p>Изучение техники безопасности при занятиях в тренажерном зале. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p> <p>Работа в тренажерном зале, работа по карточкам и индивидуальным заданиям. Обучение методу круговой тренировки для развития силы основных</p>	20	

	<p>мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия</p> <p>Зачеты по КСУ</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Развитие силы, выносливости, координации, гибкости, равновесия. Формирование структуры комплексов по атлетической гимнастике, ОРУ с гантелями.</p>	70	

Тема 2.4	<b>Содержание практических занятий</b> <b>Спортивные игры:</b>  1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.		

	<p style="text-align: center;"><b><i>Волейбол</i></b></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча.  Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.</p> <p>Зачет: прием мяча над собой сверху, снизу  Зачет: передача мяча в парах.  Зачет: передачи мяча в парах.  Зачет: прием мяча сверху , снизу над собой.  Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Баскетбол</i></b></p> <p>Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.</p> <p>Тест: передача двух мячей в парах.  Тест: Броски с трех точек.</p>	60	
		50	

	<p>Тест: Штрафные броски, броски в движении.  Тест: Штрафные броски, броски в движении.  Тест: броски в движении.  Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Ручной мяч (гандбол)</i></b></p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря.</p> <p>Зачет: передача мяча на время в парах.  Зачет: броски по воротам.  Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>Футбол</i></b></p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в</p>	50	
		54	

нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков.

Зачет: передача мяча на время в парах.

Зачет: обводка мяча между ориентирами на время.

Зачет: удар по воротам

Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра

### ***Бадминтон***

Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков.

Зачет: максимальное время удержания волана в парах.

Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.

10

	<p align="center"><b><i>Настольный теннис/ Большой теннис</i></b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.</p> <p>Обучение основам техники : стойка, перемещения. Техника подачи, приема и атакующего удара.</p> <p>Зачет: набивание мячика над собой.</p> <p>Зачет: набивание мячика у стенки.</p> <p>Совершенствование полученных знаний и умений в игре. Спортивная игра.</p>	10		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий и соревнований.</p> <p>2. ОРУ, силовые упражнения</p>	20		
<b>Всего:</b>		<b>588</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)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, гандбольные, волейбольные мячи;

ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

ракетки для игры в бадминтон, теннис;

оборудование для занятий легкой атлетикой;

оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры);

оборудование для занятий гимнастикой ( степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, палки, обручи);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, ориентиры, гимнастические скамейки, брусья, маты;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, принтер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник.- М.: Академия, 2016

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. — Режим доступа: [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

2. Федеральный портал «Российское образование». — Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России. — Режим доступа: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». — Режим доступа: [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>-знать</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p> <p><b>- уметь</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Фронтальный опрос, решение тестовых заданий.</p> <p>Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля.</p> <p>Оценка результатов тестирования, физической подготовленности по видам спорта.</p> <p>Оценка техники базовых элементов спортивных игр.</p> <p>Демонстрация и выполнение упражнений и фрагментов занятий.</p>