


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАТАРСТАН

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Альметьевский профессиональный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании ЦМК
Председатель ЦМК

 /И.М. Газизова/

Протокол


№ 1 от «29» 08 2024 г.

«Утверждено»

Директор ГБПОУ

«Альметьевский
профессиональный колледж»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
КОЛЛЕДЖ

 А.Ф.Шарипова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих
08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

2024г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих 08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и):

_____ Бикташова ,Р.Р. преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Название разделов	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	7
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	9
5. Конкретизация результатов освоения дисциплины	10
6. Технология формирования ОК	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по подготовке квалифицированных рабочих и служащих 08.01.07 «Мастер общестроительных работ»

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования, входит в технический профиль профессионального образования.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.4 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01- ОК 06, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 15, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<input type="checkbox"/> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<input type="checkbox"/> пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<input type="checkbox"/> основы здорового образа жизни;<input type="checkbox"/> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<input type="checkbox"/> средства профилактики перенапряжения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

Всего учебная нагрузка обучающихся - 72 часа.

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем-72 часа; в том числе практических занятий-72 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Всего учебных занятий	168
Практическое занятие	168
Итоговая аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
	1 семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика	Практическая часть	18	
	Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Техника спринтерского бега, 100, (старт, стартовый разгон, бег по прямой, финиширование), учебная игра футбол.	2	
	Техника эстафетного бег, 4x 100 м (старт, стартовый разгон, техника передачи эстафетной палочки) учебная игра футбол.	2	
	КУ-бег 60м, 100 м.	2	
	Развитие скоростно-силовой выносливости, 500 м, развитие выносливости, 1000 м, учебная игра футбол.	2	
	КУ- 500 м.-девушки, 1000 м.- юноши.	2	
	Совершенствование техника прыжка в высоту способом «перешагивание» (разбег, толчок, полет, приземление) учебная игра футбол.	2	
	КУ - прыжки в высоту, в длину с места, учебная игра футбол.	2	
	ГТО летние виды (100 м., кросс, подтягивание на высокой перекладине, челночный бег, метание снаряда на дальность.	4	
	Практическая часть	14	
Раздел2. Спортивные игры. Баскетбол.	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Техника нападения.	2	ЛР1, ЛР4, ЛР9
	Техника перемещений (ходьба , бег, прыжки,, остановки, повороты)учебная тренировочная игра.		
	Техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведения), учебная тренировочная игра.	2	
	КУ - по технике игры (остановки, броски, ведение, повороты, владения мячом)	2	
	Техника защиты перемещения, (стойка, ходьба бег, прыжки, остановки, повороты), учебно-тренировочная игра.	2	
	Техника овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, овладение мячом)	2	
	КУ по технике защиты(выбивание, отбивание, накрывание, перемещения, овладение мячом, противодействия)	2	
	Зачет	2	
	Всего в I семестре	32	
	II семестр		
Раздел 3. Лыжная подготовка	Практическая часть	10	
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременно-одношажного хода, подводящие упражнения, прохождение дистанции до 2 км	2	

	Совершенствование попеременный двушажный подводящие упражнения, ход, Совершенствование спусков и подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», «скользящим шагом»	2	
	Передвижение по пересеченной местности с умеренной скоростью, до 3 км КУ по технике спусков и подъемов	2	
	Техника попеременных ходов Техника спусков и подъемов.	2	
	Передвижение по пересеченной местности 3000-девушки, 5000 м-юноши, КУ соревнование юноши 5000 м, девушки – 3000 м, вольным стилем	2	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.	Практическая часть.	14	
	Совершенствование техники игры.	6	
	Исходные положения (стойки, ходьба, падения, прыжки), подачи (верхние: прямые, боковые, с вращением, без вращения; нижние: двумя руками, одной рукой; Передачи (верхние: двумя руками, одной рукой; нижние: двумя руками, одной рукой)	2	
	Нападающие удары (прямые, боковые с переводом) Блокирование (на месте, в движении)	2	
	КУ - по технике игры (подачи, нападающие удары, передачи мяча)	2	
	Совершенствование тактики игры	4	
	Тактика защиты. Исходные положения (выбор места приподачи, при нападающем ударе, при страховке)	2	
	Передачи (передача прием с подачи, от нападающего удара) Блокирование (одиночное, групповое, зонное, подвижное) КУ - по тактике защиты	2	
	Совершенствование тактики нападения	4	
	Исходные положения (выбор места, без смены места, при смене своей линии, при смене с выходом) Подачи (затрудняя комбинации, «на слабого», меняя способы) Передачи для нападающего удара	2	
	Нападающие удары (с использованием времени и пространства, по центру, от края, с задней линии, с длинных передач, с коротких передач) КУ по тактике нападения	2	
Раздел 5 Легкая атлетика.	Практическая часть	16	
	Совершенствование бег на короткие дистанции 100,200, 400 м.	6	
	Техника спринтерского бега (старт, стартовый разгон, бег прямой, финиширование), учебная игра футбол.	2	

	Техника эстафетного бега (старт, стартовый разгон, передача эстафетной палочки), учебная игра футбол.	2	
	КУ- челночный бег 10x10 м.(сек), 100 м., эстафета 4x100 м., соревнование.	2	
	Прыжки.	4	
	Совершенствование техники прыжки в длину с разбега., прыжки в длину с места.	2	
	КУ - прыжки в длину с разбега, с места	2	
	Метание.	4	
	КУ - подтягивание на высокой перекладине, метание гранаты на дальность.	2	
	Сдача норм ГТО летние виды	2	
	Дифференцированный зачёт	2	
		Всего во II семестре	40
	Шсеместр		
Раздел 6. Легкая атлетика	Практическая часть	12	3,4
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, учебная игра в футбол	2	
	КУ – бег 100 м., эстафета 4x100 м, соревнование.	2	
	КУ – 500 м (девушки), 1000 м.(юноши)	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, учебная игра в футбол	2	
	Метание наряда на дальность граната 500 гр.(девушки), 700 гр.(юноши)	2	
	ГТО (летние виды)	2	
Раздел 7. Спортивные Игры. Волейбол	Практическая часть	14	3,2
	Совершенствование техники игры (и.п. игрока, подачи, передачи мяча)	2	
	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования, учебная игра	2	
	Совершенствование техники блокирования (одиночное, групповое, зонное, подвижное) , учебная игра	2	
	Совершенствование тактики нападения. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	Совершенствование техники передач для нападающего удара, нападающие удары, учебная игра	2	
	Учебная игра с ранее разученными упражнениями. Соревнование.	2	
	Зачет	2	
	Всего в III семестре	26	
	IV семестр		
Раздел 8. Лыжная подготовка	Практическая часть	8	3,4
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременных ходов, прохождение дистанции до 3 км.	2	
	Совершенствование техники одновременных ходов, прохождение дистанции до 3 км, с умеренной	2	

	скоростью		
	Совершенствование техники спусков и подъемов, прохождение дистанции до 3 км	2	
	Сдача норм ГТО (лыжная подготовка – дистанция 5 км на время)	2	
Раздел 9. Спортивные игры	Практическая часть	10	3,2
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Совершенствование техники игры, учебная игра.	2	
	Совершенствование тактики игры, учебная игра.	2	
	Совершенствование тактики нападения, учебная игра	2	
	Совершенствование тактики защиты, учебная игра.	2	
	Двусторонняя игра с заданиями. Соревнование	2	
Раздел 10. Легкая атлетика	Практическая часть	10	
	Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 м., учебная игра футбол.	2	
	Развитие скоростно-силовой выносливости бег 1000 м.	2	
	Совершенствование техники метания снаряда на дальность.	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину, учебная игра в футбол	2	
	Сдача норм ГТО (летние виды)	2	
	Зачет	2	
Всего в IV семестре		28	

	Всеместр		
Раздел 5. Легкая атлетика	Практическая часть	18	2,3
	ТБ на уроке легкая атлетика. Высокий, низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м., эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 3000 м.	4	
	Эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 3000 м.	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», разбег, толчок, полет приземление	2	
	Метание гранаты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр – девушки, КУ	4	
	Сдача норм ГТО летние виды спорта	4	
	Зачет по нормативам	2	
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая часть	14	2,3
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Тактика нападения групповые, индивидуальные, командные действия. Учебная игра.	4	
	Технико-тактические действия в нападении	2	
	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	2	
	Турнир по баскетболу	6	

	Атлетическая гимнастика	8	
	Упражнения на различные группы мышц	2	
	ОРУ	2	
	Комплекс упражнений с предметами	2	
	Диф. зачет.	2	
		Всего в V семестре	42
		Практическая часть	42

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 материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.
- тренажерного зала;

Наименование	Характеристики товара
Оборудование и инвентарь спортивного зала	Кольца баскетбольные – 2 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 16обруч утяжеленный «Идеальный силуэт» - 3 шт., турник настенный – 2 шт. шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 шт., волейбольные мячи – 13 шт., мячи для мини-футбола – 2 шт., мячи для футбола №5 – 5 шт., набор бадминтонный – 10 шт., волан нейлоновый – 10 шт., обруч стальной 900 мм – 15 шт., палки гимнастические -15 шт., медицин бол3 кг. – 3 шт., медицин бол – 4 кг. – 3 шт., скакалки – 15 шт., набор для настольного тенниса – 6 шт., степ-платформа – 15 шт., коврик для йоги – 20 шт., гантели-утяжелители V76-0,5 кг. – 3 пары, насос – 2 шт., гантель виниловая 2 кг. – 4 шт., гантель виниловая 3 кг. – 4 шт., гантель виниловая 4 кг. – 4 шт., палки лыжные (165) – 15 пар, секундомер электронный – 2 шт., игла насосная – 5 шт., конус для разметки дорог – 16 шт., манишка сетка 12 шт., набор ракетка мини – 2 шт.,
Открытый стадион широкого профиля	Турник уличный – 1 шт., , брусья уличные – 1 шт., рукоход уличный – 1 шт., полоса препятствий , ворота футбольные – 2 шт., мячи футбольные №5 – 5 шт., сетка для переноса мячей – 1 шт., палочки эстафетные – 10 шт., нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», , рулетка металлическая – 1 шт., секундомер – 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

В конце изучения дисциплины предусмотрен контроль знаний в форме дифференцированного зачета и экзамена

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов: - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - метание снаряда на дальность; - прыжки в высоту; - прыжки в длину с разбега; - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).
Знать	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии основы ЗОЖ	зачет

5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1.1. Легкая атлетика	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты на дальность. 	<p>Сдача контрольных нормативов по бегу на короткие, длинные дистанции, прыжкам в длину, высоту, метание гранаты на дальность (700 гр-юноши, 500 гр.- девушки)</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности - технику бега - технику прыжка в длину и высоту 	<p>Беседа: Физические способности человека и их развитие (развитие быстроты, силы, выносливости,)</p>
Тема 1.2. Волейбол	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка , перемещение, передачи, подачи, нападающий удар, приемы мяча двумя руками сверху, снизу, блокировка. 	<p>Сдача контрольных нормативов по технике и тактике игры в волейбол</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности. 	<p>Правила проведения соревнований по волейболу, судейство.</p>
Тема 1.3. Баскетбол	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, приемы техники и тактики защиты, нападения. 	<p>Сдача контрольных нормативов по технике и тактике игры в баскетбол.</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности. 	<p>Правила проведения соревнований по баскетболу, судейство.</p>
Тема 1.4. Гимнастика	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения, ОРУ в парах, с предметами и без, в движении, кувырок вперед, назад, акробатические соединения, работа на гимнастических снарядах. 	<p>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения упражнений, акробатических соединений, работы на гимнастических снарядах.</p>
<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастики, выполнять простейшие приемы, работа на гимнастических снарядах, акробатических соединений, 	<p>Правила проведения соревнований по гимнастике и судейство.</p>
Тема 1.5. Лыжный спорт	
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять технику ходов п.п, х.ш, 2х.ш.х 4х.ш.х, коньковый ход, подъемов, спусков. 	<p>Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов, подъемов и спусков, торможения, прохождения дистанции на скорость (юноши - 5 км, девушки – 3 км)</p>

<p><i>Знать:</i> - технику безопасности, технику ходов, спусков и подъемов, торможения.</p>	<p>Правила проведения соревнований по лыжным гонкам и судейство.</p>
<p>Тема 1.6. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)</p>	
<p><i>уметь:</i> - применять элементы ППФП для избранной профессии</p>	<p>Составлять методику и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<p><i>Знать:</i> - прикладные виды спорта, навыки и умения.</p>	<p>Физические способности человека и их развитие (быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)</p>

6 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Занятие с использованием учебного фильма, учебная дискуссия, практические занятия
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Практические занятия,
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Практические занятия Тестирование
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Практические занятия,
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Практические занятия,
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Практические занятия, деловая игра
ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Практические занятия,