

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»



/А.Ф.Шарипова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих
13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и):

_____ Бикташова Р.Р. преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол № 1 «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	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13
5. Конкретизация результатов освоения дисциплины	14
6. Технология формирования ОК	16

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 13.01.10 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования»

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.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК) (Приложение 2):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:
Всего учебная нагрузка обучающихся - 194 часа.
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем-194 часа; в том числе
практических занятий-194 часа;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Всего	154
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	154
в том числе:	
практические занятия	154
самостоятельная работа	не предусмотрено
Итоговая аттестация в виде 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	2,3
	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	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая часть	14	2,3
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Техника нападения.	2	
	Техника перемещений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) учебная тренировочная игра.	2	
	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,	2	
	Совершенствование спусков и подъемов «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой», «скользящим шагом»	2	
	КУ по технике спусков и подъемов 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.	18	
	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 при подачи, 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	6	
	Исходные положения (выбор места, без смены места, при смене своей линии, при смене с выходом) Подачи (затрудняя комбинации, «на слабого», меняя способы)	2	
	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	4
	Совершенствование бег на короткие дистанции 100,200, 400 м. 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. 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	
	Зачёт	2	
	Всего во II семестре	40	
	III семестр		
Раздел 6. Легкая атлетика	Практическая часть	14	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	
	КУ – прыжка в длину с разбега, с места, 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	16	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	4	
	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	30	
	IV семестр		
Раздел 8.	Практическая часть	4	3,4

Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременных ходов Совершенствование техники одновременных ходов Совершенствование техники перехода с одновременного хода на попеременный ход, прохождение дистанции до 3 км.	2		
	Совершенствование техники спусков и подъемов, прохождение дистанции до 3 км	2		
Раздел 9. Спортивные игры	Практическая часть	2	3,2	
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Совершенствование техники игры Совершенствование тактики игры Совершенствование тактики нападения Совершенствование тактики защиты, учебная игра.	2		
	Раздел 10. Легкая атлетика	Практическая часть		4
	Сдача норм ГТО (летние виды) Зачет	2 2		
Всего в IV семестре		10		

	Всеместр		
Раздел 5. Легкая атлетика	Практическая часть	22	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.	4	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», разбег, толчок, полет приземление	4	
	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	
Техника безопасности на уроках спортивные игры. Тактика нападения групповые, индивидуальные, командные действия. Учебная игра.	4		
Технико-тактические действия в нападении	4		
Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	4		
Тактика овладения мячом и противодействия	4		
Учебная игра с заданиями.	2		
Дифференцированный зачет.	2		
Всего в V семестре		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.goup32441.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 техники 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 техники 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 личного 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. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Практические занятия, игра, защита презентации
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Практические занятия,
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Практические занятия, учебная дискуссия