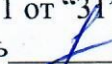



Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Лениногорский политехнический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рассмотрена на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от «31» августа 2023г.
Председатель  Юсупова Г.М.

Утверждаю
Заместитель директора по НМР
 Н.Б.Щербакова
« 31 » 08 2023г..

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Министерством просвещения РФ ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования (ИРПО) для реализации образовательной программы СПО на базе основного общего образования в соответствии с ФГОС СОО по специальности среднего профессионального образования 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Разработчик: Рахматуллина Айгуль Азатовна, преподаватель ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Разработана на основе Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Министерством просвещения РФ ФГБОУ ДПО Институт развития профессионального образования (ИРПО) для реализации образовательной программы СПО на базе основного общего образования в соответствии с ФГОС СОО.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего профессионального образования.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• ЛИЧНОСТНЫХ:

- 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;

• метапредметных:

– 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 анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, 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;

• предметных:

– 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;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к

Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их прав

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Всего: 117 часов

в том числе: практических занятий 117 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Всего	117
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные и практические занятия	117
Практическая подготовка	117
самостоятельная работа	0
консультации	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

1.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
Введение	1	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	2	
	Раздел 1. Легкая атлетика		18	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Профессионально-ориентированное содержание		18	ОК.04,08
	1	Техника низкого старта	2	
	2	Техника стартового ускорения	2	
	3	Техника бега по дистанции	2	
	4	Специальные упражнения Игра “Эстафета”	2	
	5	Бег 60 м	2	
	6	Бег 100 м	2	
	7	Бег 1000 м	2	
	8	Финиширование	2	
9	Прыжок в длину	2		
	Раздел 2. Баскетбол		30	
Тема 2.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Профессионально-ориентированное содержание		2	ОК.04,08
	1.	Совершенствование стойки игрока	1	
	2.	Совершенствование техники прыжков, остановок, поворотов	1	
Тема 2.2. Передача мяча.	Профессионально-ориентированное содержание		8	ОК.04,08
	1	Передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху Игра : “ Ловкий и смелый”	2	
	2	Передача двумя руками снизу, передача мяча одной рукой от плеча, передача одной рукой.	2	
	3	Передача от головы или сверху, передача одной рукой «крюком», передача одной рукой снизу.	2	
	4	Передача одной рукой сбоку, скрытые передачи мяча за спиной	2	
Тема 2.3. Ведение мяча.	Профессионально-ориентированное содержание		6	ОК.04,08
	1	Ведение с высоким отскоком.	2	

	2	Ведение с низким отскоком Игра « Болото ошибок»	2	
	3	Обводка соперника с изменением высоты отскока, направления, скорости, поворота и переводом мяча.	2	
Тема 2.4. Техника штрафных бросков	Профессионально-ориентированное содержание		6	
	1	Техника штрафных бросков: подготовка к броску, бросок.	2	ОК.04,08
	2	Подготовка к броску, бросок	2	
	3	Штрафной бросок	2	
Тема 2.5. Тактика игры в защите и нападении	Профессионально-ориентированное содержание		6	
	1	Техника защиты и овладения мячом	2	ОК.04,08
	2	Противодействие. Тактика нападения Соревнования « Весёлые старты»	2	
	3	Групповые, командные действия	2	
Тема 2.6. Основы методов судейства и тактики игры	Профессионально-ориентированное содержание		2	
	1	Знать технику игры и правила судейства.	2	ОК.04,08
Зачет			1	
Раздел 3. Лыжная подготовка			24	
Тема 3.1. Лыжная подготовка	Профессионально-ориентированное содержание		10	
	1	Переменные ходы	1	ОК.04,08
	2	Совершенствование одновременных ходов	1	
	3	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	
	4	Совершенствование конькового хода Игра «Знаток конькового хода»	1	
	5	Техника обгона впереди идущего	1	
	6	Коньковый ход	2	
	7	Бег на лыжах 1 км	2	
Профессионально-ориентированное содержание		14		
Тема 3.2. Спуски, подъемы, торможение	1	Техника спусков, подъемов, торможения.	2	ОК.04,08
	2	Преодоление контр уклона	2	
	3	Повороты и торможение Соревнования «Эстафета»	2	
	4	Прохождение по пересеченной местности	2	

	5	Бег на лыжах 2 км	2	
	6	Бег на лыжах 3 км	2	
	7	Бег на лыжах 5 км	2	
	Раздел 4. Гимнастика		20	
Тема 4.1. Строевые	Профессионально-ориентированное содержание		2	
	1	Передвижение. Построение и перестроение.	2	ОК.04,08
Тема 4.2. Техника акробатических упражнений	Профессионально-ориентированное содержание		10	
	1	Кувырок вперед Игра «ГТО – путь к успеху»	2	ОК.04,08
	2	Кувырок назад.	2	
	3	Стойка на голове и руках	2	
	4	Стойка на лопатках	2	
	5	Акробатические соединения.	2	
Тема 4.3. Упражнения на брусьях и перекладине	Профессионально-ориентированное содержание		8	
	1	Висы, упоры	2	ОК.04,08
	2	Подъем переворотом Игра «В здоровом теле – здоровый дух»	2	
	3	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	2	
	4	Подтягивание на перекладине	2	
	Раздел 5. Волейбол		21	
Тема 5.1. Стойки и перемещение игрока	Профессионально-ориентированное содержание		3	
	1	Совершенствование техники перемещения игрока	1	ОК.04,08
	2	Передвижение ходьба, прыжки	1	
Тема 5.2. Приемы и передачи снизу и сверху двумя руками.	Профессионально-ориентированное содержание		4	
	1	Совершенствование техники приемов и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	2	Передача и приемы мяча Игра « Олимпийская деревня»	2	ОК.04,08
Тема 5.3. Нижняя прямая подача мяча	Профессионально-ориентированное содержание		4	
	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи	2	ОК.04,08
	2	Нижняя прямая подача	2	
Тема 5.4. Верхняя прямая подача	Профессионально-ориентированное содержание		4	
	1	Совершенствование техники верхней прямой подачи	2	ОК.04,08
	2	Верхняя прямая подача	2	

Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении	Профессионально-ориентированное содержание		7	
	1	Совершенствование тактики игры в защите	2	ОК.04,08
	2	Подача в зоны, нападающий удар Соревнования « Озорной мяч»	2	
	3	Блокирование игрока с мячом	2	
	4	Судейство в волейболе, правила соревнований, жесты судьи	1	
	Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета		1	
			Всего	117

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- Скакалка;
- Обручи;
- Шведская лестница;
- Гимнастические маты;
- Лыжный инвентарь.
- Технические средства обучения: секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. — 6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2019. — 304 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2019. — 240 с. 305

2. Электронные издания (электронные ресурсы)

2.1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru

2.2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru

2.3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru

2.4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

2.5 Мрочко, О.Г. Психолого-педагогический тренинг как способ стимулирования физического развития студентов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации. - М.: МГАВТ, 2020. - 48 с. - Режим доступа: <http://znaniyum.com/catalog.php?bookinfo=537854>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения, (предметных результатов)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>личностных:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; 	<p>Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутриколледжских спортивных мероприятий.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – 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; 	
<p>метапредметных:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, 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 анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, 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; 	<p>Практические занятия, учебный диалог;</p> <p>Тестирование.</p>
<p>предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение использовать разнообразные формы и виды физической 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; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью 	<p>Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог</p>

<p>профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>Практические занятия, учебный диалог</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Практические занятия, учебный диалог</p>
<p>ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их прав</p>	<p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей</p>	<p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>	<p>Зачет</p>