

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Альметьевский профессиональный колледж»

«Рассмотрено»

на заседании ЦМК
Председатель ЦМК

И. М. Газизова /И.М Газизова/
Протокол

№ 01 от «29» 08 2024г.

«Утверждено»

Директор ГБПОУ
«Альметьевский
профессиональный колледж»



А.Ф.Шарипова /А.Ф.Шарипова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки специалистов среднего звена
15.02.16 «Технология машиностроения»

2024г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по программе подготовки специалистов среднего звена 15.02.16 «Технология машиностроения»

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и): И.Г. Прохорова И.Г. преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол № 01 от «23» 08 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по подготовке квалифицированных
15.02.16 «Технология машиностроения»

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:

1.3.1 Цели дисциплины:

- 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.

1.3.2 Задачи дисциплины:

- воспитание, социализация и самоидентификация обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.
- развитие навыков самостоятельной работы, творческих и интеллектуальных способностей обучающихся.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

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

1.3.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

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 спортивнооздоровительной 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).

1.3.4 Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций и личностных результатов:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

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;

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций

ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

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-70 часа;

теоретическое обучение 2 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	72
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	72
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы	-
практические занятия	70
в том числе в форме практической подготовки	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
промежуточная аттестация (в виде экзамена)	-
Самостоятельная работа обучающегося	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
	1 семестр		
Теоретический раздел.		2	
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Адаптационное занятие. Физическая культура в профессиональной деятельности. Формы организации физической культуры в условиях профессиональной деятельности, их роль и значение в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Рациональная организация труда и оптимальный двигательный режим как факторы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья	2	ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9 ОК1, ОК4, ОК8
Раздел 1. Легкая атлетика	Практическая часть	16	
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника спринтерского бега, 100, (старт, стартовый разгон, бег по прямой, финиширование), учебная игра футбол.	2	ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9 ОК1, ОК4, ОК8
	Техника эстафетного бег, 4х 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.	2	
Раздел2. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая часть	14	
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Техника нападения. Техника перемещений (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты) учебная тренировочная игра.	2	ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9 ОК1, ОК4, ОК8
	Техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведения), учебная тренировочная игра.	2	

	Техника перемещений (ходьба , бег, прыжки,, остановки, повороты)учебная тренировочная игра.	2	ЛР1, ЛР2, ЛР5,ЛР9 ОК1, ОК4,ОК8
	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.		
	Всего в I семестре	32	
	II семестр		
Раздел 3. Лыжная подготовка	Практическая часть	12	
	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	
	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	ЛР1, ЛР2, ЛР5,ЛР9 ОК1, ОК4,ОК8
	Совершенствование техники игры.	4	
	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) 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	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	8	ЛР1, ЛР2, ЛР5, ЛР9 ОК1, ОК4, ОК8
	Совершенствование бег на короткие дистанции 100, 200, 400 м.	2	
	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 10х10 м.(сек), 100 м., эстафета 4х100 м., соревнование.	2	
	Прыжки.	2	
	Совершенствование техники прыжки в длину с разбега., прыжки в длину с места. 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		
	Всего во Псеместре	40	
Индивидуальный проект: 1. Физическая культура в семье 2. Азбука оздоровительного бега и ходьбы 3. Герои Олимпийских игр 4. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма 5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры			

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 – 16 шт., обруч 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 бол 3 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, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д, 2020г
2. Купер К. Аэробика для хорошего настроения. – М., 2021г.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – Киев, 2020г.
4. Лисицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М., 2022г.
5. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым. – М., 2023.
6. Лищук В.И. Стратегия здоровья. – М., 2022.
7. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. Эта многоликая гимнастика. – М., 2021.
8. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств // Теория и методика физического воспитания / под. ред. Б.А. Ашмарина. – М., 2024.
9. Микулин А.А. Активное долголетие. – М., 2021.
10. Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. – М., 2023.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. 493 с.
2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2021. — 379 с.
4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н.

Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. 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 общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П- о/с 1.1, 1.6 П-о/с Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10	-составление словаря терминов, либо кроссворда -защита презентации/доклада презентации - выполнение самостоятельной работы
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/с, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9.	-составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/с	-составление профессиограммы -заполнение дневника самоконтроля -защита реферата -составление кроссворда -фронтальный опрос -контрольное тестирование -составление комплекса упражнений -оценивание практической работы -тестирование -тестирование (контрольная работа по теории) -демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов

Всего прошнуровано и
пронумеровано 13 листов
Шеф-Проект