

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Буинский ветеринарный техникум»

Рассмотрено на заседании
предметно-цикловой комиссии
Протокол № 1
от 31.08 2022 г.
Председатель ПЦК Тулъ

УТВЕРЖДАЮ
Зам директора по УМР ГАПОУ
«Буинский ветеринарный техникум»
М.Д. Канюшева
31.08 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины «Физическая культура»

по специальности 08.01.27 «Мастер общестроительных работ»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.01.27 Мастер общестроительных работ, утвержден приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 18 мая 2022г. №342

Разработчик:

Мифтахутдинов Ю.Р., преподаватель физической культуры ГАПОУ «Буинский ветеринарный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4-6
2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7-10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12-14

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и программ повышения квалификации и переподготовки по специальностям СПО и программ профессиональной подготовки технического профиля

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, устанавливающий базовые знания для получения профессиональных умений и навыков.

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 результате освоения раздела Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

знать:

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование элементов общих и профессиональных компетенций, результатов воспитания:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей- *описывать значимость своей специальности; сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей*

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

ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР 9 . Сознательный ценностный образ 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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Всего	72
В том числе практическая подготовка	68
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	72
всего учебных занятий <i>в том числе:</i>	
<i>теоретические занятия</i>	4
<i>практические занятия</i>	68
<i>консультация</i>	
Промежуточная аттестация в форме зачета (1-3 семестры) и дифференцированного зачета (4-й семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Легкая атлетика	14/14	
Тема 1.1. Теоретическое занятие	Особенности организации занятий по легкой атлетике. Техника безопасности.	2	1
Тема 1.2.	Низкий старт, ускорение, финиш	2	2
Тема 1.3	Эстафетный бег 4х100 м, прыжок в длину с места	2	1
Тема 1.4.	Эстафеты бег 4х100 м, прыжок в длину с места	2	2
Тема 1.5.	Высокий старт, бег по прямой с различной скоростью, челночный бег.	2	1
Тема 1.6.	Высокий старт, бег по прямой с различной скоростью, челночный бег.	2	2
Тема 1.7.	Понятие строй, ширенга, колонна, перестроение.	2	1
Раздел 2	Гимнастика	8/8	2
Тема 2.1.	Особенности организации занятий по гимнастике. Техника безопасности. Страховка, самостраховка. Понятие: колонна, шеренга.	2	1
Тема 2.2.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед, назад.	2	2
Тема 2.3.	Мост из положения лежа на спине.	2	2
Тема 2.4.	Равновесие, лазание по канату, ОФП.	2/1	2
Раздел 3.	Спорт игры	20/20	
Тема 3.1.	Особенности организации занятий по волейболу.	2	1
Тема 3.2.	ТБ. Стойки, перемещения	2	2
Тема 3.3.	Перемещения по площадке.	2	1
Тема 3.4.	Нижняя подача, учебная игра.	2	2
Тема 3.5.	Нападающий удар. подача мяча, вверх прямо	2	1
Тема 3.6.	Нападающий удар. подача мяча, вверх прямо.	2	2
Тема 3.7.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещение.	2	1
Тема 3.8.	Прием мяча снизу двумя руками. Перемещение.	2	1
Тема 3.9.	Прием мяча одной рукой с последующим нападением. И перекатом в сторону.	2	2
Тема 3.10.	Прием мяча одной рукой в падении вперед.	2	1
Раздел 4.	Лыжная подготовка	10/10	

Тема 4.1.	Особенности организации занятий по лыжной подготовке. ТБ. Строевые упражнения на лыжах.	2	1
Тема 4.2.	Строевые упражнения без лыж. Одновременный одношажный ход.	2	2
Тема 4.3.	Строевые упражнения в преодолении подъемов и препятствий.	2	2
Тема 4.4.	Двушажный ход. Поворот. Прохождение дистанций до 5 км(д), до 8 км (ю).	2	2
Тема 4.5.	Двушажный ход. Поворот. Прохождение дистанций до 5 км(д), до 8 км (ю).	2	2
Раздел 5.	Футбол	16	
Тема 5.1	Правила игры. СРУ на развитие скоростно-силовых качеств	2	1
Тема 5.2	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	1
Тема 5.3	Совершенствование ударов по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ног, носком.	2	2
Тема 5.4	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	2	2
Тема 5.5	Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	2
Тема 5.6	Выполнение специальных беговых упражнений .	2	2
Тема 5.7	Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	2
Тема 5.8	Выполнение ОРУ с отягощениями.	2	2
Раздел 6	Плавание .(теоретические занятия)	4	
Тема 6.1.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса	2	2
Тема 6.2.	Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой	2	1
	Дифференцированный зачет		
	Итого	72	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и спортивной площадки.

Оборудование спортзала: мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, щиты баскетбольные, сетка волейбольная, маты гимнастические, перекладина высокая, брусья параллельные, стенка шведская, лента измерительная, секундомер, скамейки гимнастические, ядро легкоатлетическое, малые мячи, комплекты лыж.

Оборудование спортплощадки: футбольные ворота, яма для прыжков, футбольная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2017.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2016.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2017.
6. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2012.
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2016.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Национальная электронная библиотека – Режим доступа к сайту: <http://нэб.рф/>
2. Электронно-библиотечная система Znanium.com – Режим доступа к сайту: <http://znanium.com/>
3. Электронная библиотека Юрайт – Режим доступа к сайту: <https://biblio-online.ru/>
4. ВФСК ГТО – Режим доступа к сайту: <http://gto.ru/>
5. Информационный портал Сайт «ФизкультУРА» – Режим доступа к сайту: <http://www.fizkult-ura.ru/>.
6. Информационный портал Сайт «Fitnespresstheme» – Режим доступа к сайту: <http://sportteacher.ru/structure/>

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Результаты (освоенные знания, усвоенные умения)	Результаты освоения дисциплины направлены на формирование:		Формы и методы контроля и оценки
	Компетенций (ОК)	Результатов воспитания (ЛР)	
Знать:			
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности ЛР 9 . Сознательный ценностный ориентир 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.	Оценка выполнения практических работ: Строевые приемы; порядок выполнения приветствия, проведения строевого смотра. Оценка за выступление на занятиях с информационными сообщениями на тему «Здоровый образ жизни». оценка за оформление и защиту рефератов по разделам спортивных игр
Уметь			
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством,	ЛР 13. Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания,	Оценка за выступление на занятиях с информационными сообщениями на тему «Здоровый образ жизни». Оценка за оформление и защиту

<p>жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<p>клиентами</p>	<p>находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации</p>	<p>рефератов по разделам спортивных игр Участие в различных соревнованиях разного уровня по видам спорта и спортивных игр Оценка портфолио (участие в «Дне здоровья», военно-спортивной игре «А, ну-ка, парни!», в «Зимнем Сабантуе», на субботниках). Оценка участия в диспутах по теме «Здоровый образ жизни – основа высокой работоспособности и здоровья человека». Анкетирование. - выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
<p>Уметь</p>			
<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в</p>	<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>	<p>ЛР 6. Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута,</p>	<p>Оценка решения тестовых заданий, результатов самостоятельной работы, результаты практических занятий - наблюдение за обучающимися в процессе освоения вида профессиональной деятельности на</p>

<p>профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>		<p>выбранной квалификации</p> <p>ЛР 14. Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности</p>	<p>аудиторных занятиях и практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка процесса и результатов выполнения заданий, требующих поиска и анализа информации; - наблюдение и оценка выполнения задания во время зачета
--	--	---	--