

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Сабинский аграрный колледж»


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 08.02.01 СТРОИТЕЛЬСТВО И ЭКСПЛУАТАЦИЯ
ЗДАНИЙ И СООРУЖЕНИЙ

2021г.

Разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для средних профессиональных образовательных учреждений, одобренной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015 г. для реализации среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на основе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности.

Согласована

Заместитель директора по ТО


 Р.М.Ибрагимов

31 августа 2021 г.

Рассмотрена на заседании ПЦК
протокол №1 от 25.08.2021 г

Утверждаю

Директор ГАПОУ «Сабинский аграрный
колледж»

 З.М.Бикмухаметов

31 августа 2021 г.

Составитель: преподаватель ГАПОУ «Сабинский аграрный колледж»
Фасхиев Ильгам Миннеяхматович

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание общеобразовательной учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной учебной дисциплины	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для средних профессиональных образовательных учреждений, одобренной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, 2015 г. для реализации среднего общего образования в пределах освоения ОП СПО на основе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **08.02.01 строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым обще профессиональным дисциплинам.

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).

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- объем образовательной нагрузки обучающегося **126** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **126** часов.

Форма промежуточной аттестации – **дифференцированный зачет**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (по актуализированному ФГОС)

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	126
Самостоятельная учебная работа	
Во взаимодействии с преподавателем в том числе :	
Всего учебных занятий	126
Теоретического обучения	4
Лабораторных и практических занятий	122
Курсовые работ(проектов)	
По практике производственной и учебной	
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Теоретический раздел	Содержание учебного материала		
	Теоритическое занятие		
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Общие понятия о физической культуре. Инструкция по т/б на уроках физической культуры.	2	
Тема 1. Легкая атлетика	Практическое занятие:		2
	1. Высокий и низкий старт	2	
	2. Эстафетный бег	2	
	3. Бег 100 м.	2	
	4. Бег в переменном темпе	2	
	5. Прыжок в длину с разбега	2	
	6. Метание гранаты	2	
7. Метание гранаты	2		
Тема 2. Баскетбол	Практическое занятие:		2
	1. Ведение мяча	2	
	2. Ведение мяча с изменением высоты отскока	2	
	3. Передача мяча	2	
	4. Передача мяча в движении	2	
	5. Бросок двумя руками	2	
	6. Ловля и передача мяча	2	
7. Нападение быстрым прорывом	2		

	8. Учебно – тренировочная игра	2	
	9. Учебно – тренировочная игра	2	
	10. Перехваты мяча с быстрым отрывом в нападении	2	
Тема:3. Гимнастика	Практическое занятие:		2
	1. Сед углом. Длинный кувырок	2	
	2. Стойка на лопатка	2	
	3. Поворот боком , сед углом	2	
	4. Акробатическая комбинация	2	
	5. Подтягивание	2	
	6. Вис прогнувшись , соскок вперед	2	
	7. Комбинация из 5 элементов	2	
	8. Акробатическая комбинация	2	
	9. Опорный прыжок	2	
	10. Лазание по канату	2	
Тема:4. Лыжная подготовка	Практическое занятие:		2
	1. Попеременный двушажный ход	2	
	2. Одновременный двушажный ход	2	
	3. Переход с одного хода на другой	2	
	4. Одновременный одношажный ход	2	
	5. Одновременный бесшажный ход	2	
	6. Преодоление контр уклонов	2	
	7. Попеременный четырехшажный ход	2	
	8. Прохождение дистанции 2-3 километра	2	
	9. Спуски и подъемы	2	

	10. Торможение «Плугом»	2	
	11. Поворот «Переступанием»	2	
	12. Прохождение дистанции 5 км в среднем темпе	2	
	13. Прохождение дистанции 5 км в быстром темпе	2	
	14. Подъем «Елочкой»	2	
	15. Переход с одного хода на другой	2	
	16. Прохождение дистанции 1 км	2	
Тема 5. Волейбол	Практическое занятие:		
	1. Нижняя прямая подача	2	2
	2. Передача мяча сверху	2	
	3. Передача мяча сверху двумя руками	2	
	4. Передача мяча через сетку	2	
	5. Передача мяча сверху через сетку	2	
	6. Нижняя прямая подача	2	
	7. Учебная игра	2	
Тема 6. Легкая атлетика	Практическое занятие:		
	1. Прыжки в высоту способом «Перешагивания»	2	2
	2. Метание гранаты	2	
	3. Прыжки с места	2	
	4. Эстафетный бег 4x100	2	
	5. Бег – 30 метров	2	
	6. Бег по пересеченной местности	2	
	7. Легкоатлетические беговые упражнения	2	

	8. Бег на результат 100 метров	2	
	9. Бег на 2000 метров	2	
	10. Бег на 3000 метров	2	
	11. Бег на 5000 метров	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего		126	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок и душевых.

Спортивное оборудование: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; ворота, корзины, сетки, стойки, ракетки и сетка для игры в бадминтон. оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели) гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомеры, разметочные дорожки для прыжков и метания.

а. Информационно-коммуникационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. — 6-е изд., стер. — : Издательский центр «Академия», 2016. — 304 с.

Дополнительные источники

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Баженова, Е.А. Английский язык для направления "Физическая культура" / Е.А. Баженова. - М.: Academia, 2018. - 192 с.
4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ 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, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
личностных	
<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 	<p>Лист самооценки</p> <p>Портфолио</p>

<p>профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	
<ul style="list-style-type: none"> – 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 	Индивидуальный проект

<p>деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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	
<ul style="list-style-type: none"> – 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). 	<p>Тест</p> <p>Выполнение учебных нормативов</p>

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

_____ листов



Директор ГАПОУ Сабинский аграрный колледж
Виктор Заветов З.М.

[Handwritten signature]