

Министерство образования и науки РТ  
Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение  
**«КАЗАНСКИЙ РАДИОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Н.А. Коклюгина



2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена

по специальности среднего профессионального образования

15.02.16 «Технология машиностроения»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями: федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования; федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 15.02.16 «Технология машиностроения».

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский радиомеханический колледж»

Разработчик:  
Попова Оксана Петровна, преподаватель

РАССМОТРЕНО

Предметной цикловой комиссией

Протокол № 8 от «05» 04 2023 г.

Председатель ПЦК 

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – СПО ППССЗ) 15.02.16 «Технология машиностроения».

**1.2. Место дисциплины** Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общеобразовательных дисциплин.

**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 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 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).

#### **Личностные результаты воспитания:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.

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.

ЛР 27 Способный справляться с физическими нагрузками, обладающий стрессоустойчивостью, способствующий разрешению явных и скрытых конфликтов интересов, возникающих в результате взаимного влияния личной и профессиональной деятельности. Осознающий ответственность за поддержание морально-психологического климата в коллективе.

ЛР 29 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.

ЛР 31 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.

#### **1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 116 часов в том числе:

самостоятельная работа обучающегося – 0 часов,

обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем – 116 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	116
Самостоятельная работа	0
Обязательная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	15
практические занятия	99
Промежуточная аттестация форме <i>дифференцированного зачета</i>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.11 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>1 курс 1 семестр</b>		<b>52 часа</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	
	Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Техника безопасности на занятиях физической культуры	2	1
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега с высокого и низкого старта .	2	2
	Бег 60м с низкого старт на результат	2	2
	Совершенствование техники длительного бега.	2	2
	Прыжки в длину с места. Кроссовый бег.	2	2
<b>Раздел 3. Футбол</b>		<b>8</b>	
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными частями ноги.	2	2
	Остановка , отбор мяча.	2	2
	Игра в защите , игра в нападение.	2	2
	Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра с заданием.	2	2
<b>Раздел 4. Волейбол.</b>		<b>8</b>	
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя руками снизу	2	2
	Прием и передача двумя руками сверху.	2	2
	Подача. Прием подачи.	2	2
	Игра по упрощенным правилам.	2	2
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ на занятиях баскетболом. Стойки и перемещения игрока, ведение, передачи	2	2
	Передачи мяча, броски с различных точек.	2	2
	Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная игра с заданием.	2	2
<b>Раздел 6. Общефизическая подготовка.</b>		<b>8</b>	
	ТБ на занятиях ОФП. Комплексы упражнений для развития силы.	2	2
	Комплексы упражнений для развития силы.	2	2
	Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	2

	Комплексы упражнений для развития координации.	2	2
<b>Раздел 7. Гимнастика.</b>		<b>8</b>	
	<b>ТБ на занятиях гимнастикой.</b> Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы УГГ и ОРУ.	2	2
	Комплексы упражнений для развития гибкости	2	2
	Акробатические элементы: стойки, кувырки, равновесия перекаты.	2	2
	Связки из ранее изученных акробатических элементов	2	2
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>		<b>64 часа</b>	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>		<b>4</b>	
	История создания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) его значение в данное время.	2	1
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка.</b>		<b>6</b>	
	ТБ при занятиях лыжным спортом .Коньковый ход	2	2
	Способы перехода с хода на ход	2	2
	Способы торможения.	2	2
<b>Раздел 3. Общефизическая подготовка.</b>		<b>8</b>	
	ТБ. Комплексы упражнений на тренажерах на различные группы мышц	2	2
	Комплексы упражнений с набивными мячами	2	2
	ТБ на занятиях ОФП. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем ( табата, стретчинг, фитнес, элементы атлетической гимнастики)	2	2
	Комплексы упражнений в парах.	2	2
	<b>Раздел 3.1 Теоретическая подготовка</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>8</b>	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Акробатические связки из изученных элементов.	2	2
	Акробатическая комбинация.	2	2
	Комплексы упражнений со скакалкой.	2	2
	<b>Раздел 4.1 Теоретическая подготовка</b> .Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>7</b>	
	ТБ. Совершенствование техники ведения и передач мяча.	2	2



	Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча.	2	2
	Приемы, применяемые против броска, накрывание. Учебная игра.	2	2
	Личная защита, зонная защита.	1	2
	<b>Раздел 5.1 Теоретическая подготовка .</b> История возникновения и развития игровых видов спорта	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Раздел 6. Волейбол.</b>		<b>8</b>	
	ТБ. Стойка и перемещение волейболиста. Совершенствование передач над собой ,в паре.	2	2
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2	2
	Совершенствование техники приема мяча .	2	2
	Совершенствование техники подачи различными способами. Учебная игра.	2	2
<b>Раздел 7. Футбол</b>		<b>6</b>	
	ТБ. Удары головой на месте и в прыжке, удары по воротам.	2	2
	Тактические действия в защите.	1	2
	Тактические действия в нападении.	1	2
	Закрепление изученных элементов техники и тактики. Учебная игра.	2	2
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>	
	ТБ. Оздоровительный бег до 2000м. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2	2
	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100м.	2	2
	Кроссовый бег до 10 мин. Челночный бег 3x10м.	2	2
	Передача эстафеты. Эстафетный бег.	2	2
	<b>Раздел 8.1 Теоретическая подготовка.</b> Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>116</b>	

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: Спортивного зала.

Спортивный инвентарь и оборудование:

Мячи волейбольные – 3 шт;  
мячи футбольные – 4 шт.;  
Мячи баскетбольные – 3 шт  
Теннисные столы – 2 шт;  
Мячи Sunny – 3 шт;  
Коврик гимнастический – 10 шт.;  
Ракетки набор – 4 шт.  
Комплекты лыж – 13 комплектов.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

##### Печатные издания

1. Бишаев А.А. Физическая культура. – М. : Академия, 2022
2. Муллер А.Б. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2020

##### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2019-2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

1. <http://zdd.1september.ru/>
2. <http://www.edu.ru>
3. [PowerLifting.ru](http://PowerLifting.ru)
4. [ironman.ru](http://ironman.ru)
5. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
6. <http://физруку.рф>
7. <http://spo.1september.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты освоения учебной дисциплины:</b>	
Личностные:	
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины.
- 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 дея-	

<p>тельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</li> <li>- готовность к служению Отечеству, его защите;</li> </ul>	
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</li> <li>- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</li> <li>- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</li> <li>- 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;</li> <li>- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</li> <li>- 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;</li> </ul>	<p>Освоение техники различных упражнений.</p>
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в</li> </ul>	<p>Текущий контроль: рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</p>

игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
--	--

<b>Личностные результаты</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов воспитания</b>
ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
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.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР 27 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведения мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.	Оценка наблюдения Оценка тестирования Оценка устного опроса
ЛР 29 Соблюдающий правила ТБ и охраны труда.	
ЛР 31 Занимающий активную жизненную позицию, проявляющий инициативу при организации и проведении мероприятий, принимающий ответственность за их результаты.	

