

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рахматуллина Айгуль Азатовна, преподаватель ГАПОУ «Лениногорский политехнический колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (далее – СПО) 18.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 18.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

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 Сознающий 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.

1.3 Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объём часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	160
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4

	II курс	68	
	Раздел 1	2	
Тема 1.1. Физическая культура	Профессионально-ориентированное содержание	2	ОК.04,08
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	2	
	Раздел 2. Легкая атлетика	11	ОК.04,08
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Профессионально-ориентированное содержание	11	
	Техника низкого старта	2	
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения на скорость	1	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	2	
	Бег 1000 м	2	
	Прыжок в длину с места	1	
	Раздел 3. Баскетбол	16	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Профессионально-ориентированное содержание	3	ОК.04,08
	Совершенствование стойки игрока.	1	
	Совершенствование перемещение игрока	1	
	Тактика перемещения, остановки и поворотов игрока	1	
Тема 3.2. Передача мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	1	ОК.04,08
	Совершенствование техники передачи мяча	1	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	2	ОК.04,08
	Совершенствование техники ведения мяча	1	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола	1	

Тема 3.4. Техника штрафных бросков	Профессионально-ориентированное содержание	3	ОК.04,08
	Совершенствование техники бросков	1	
	Техника штрафных бросков	1	
	Штрафной бросок	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	Профессионально-ориентированное содержание	5	ОК.04,08
	Обучение тактическим действиям игроков в защите.	1	
	Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.)	1	
	Групповые (взаимодействия двух и трех игроков)	1	
	Командные действия (позиционное и стремительное нападение)	1	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении.	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	Профессионально-ориентированное содержание	2	ОК.04,08
	Техника игры и правила судейства.	1	
	Тактика игры: техника поворотов, приема и передачи мяча.	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	16	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Профессионально-ориентированное содержание	12	ОК.04,08
	Переход с попеременных ходов на одновременные	2	
	Коньковый ход	2	
	Техника обгона впереди идущего	2	
	Совершенствование конькового хода	2	
	Совершенствование одновременных ходов	2	
	Бег на лыжах 1 км	2	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение	Профессионально-ориентированное содержание	4	ОК.04,08
	Техника спусков, подъемов, торможений	2	
	Бег на лыжах 2 км	2	
	Раздел 5. Гимнастика	12	
Тема 5.1. Строевые приемы.	Профессионально-ориентированное содержание	2	ОК.04,08
	Передвижение. Построение и перестроение.	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Профессионально-ориентированное содержание	5	ОК.04,08
	Кувырок вперед.	1	
	Кувырок назад.	1	
	Стойка на голове и руках.	1	

	Стойка на лопатках.	1	
	Акробатические соединения.	1	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях и перекладине.	Профессионально-ориентированное содержание	5	ОК.04,08
	Висы, упоры.	1	
	Подъем переворот.	1	
	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	1	
	Подтягивание на перекладине.	2	
	Раздел 6. Волейбол	9	
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока	Профессионально-ориентированное содержание	2	ОК.04,08
	Совершенствование техники перемещения игрока	2	
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	4	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча.	2	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	2	
Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении	Профессионально-ориентированное содержание	4	
	Совершенствование тактики игры в защите	2	
	Подача в зоны	1	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	1	

	III курс	58	
	Раздел 1	1	
Тема 1.1. Физическая культура	Профессионально-ориентированное содержание	1	ОК.04,08
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	1	
	Раздел 2. Легкая атлетика	8	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Профессионально-ориентированное содержание	8	ОК.04,08
	Техника низкого старта	1	
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения на скорость	1	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1	
	Бег 60 м	1	
	Бег 100 м	1	
	Бег 1000 м	1	
	Прыжок в длину с места	1	

	Раздел 3. Баскетбол	14	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Профессионально-ориентированное содержание	1	ОК.04,08
	Совершенствование стойки игрока и перемещение игрока	1	
Тема 3.2. Передача мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	1	
	Совершенствование техники передачи мяча	1	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	2	
	Совершенствование техники ведения мяча	1	
	Совершенствование техники комбинаций из изученных элементов техники баскетбола	1	
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	Профессионально-ориентированное содержание	2	
	Совершенствование техники бросков	1	
	Техника штрафных бросков	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	Профессионально-ориентированное содержание	6	
	Обучение тактическим действиям игроков в защите.	1	
	Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.)	1	
	Групповые (взаимодействия двух и трех игроков)	1	
	Командные действия (позиционное и стремительное нападение)	2	
	Обучение тактическим действиям игроков в нападении.	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	Профессионально-ориентированное содержание	2	
	Техника игры и правила судейства.	1	
	Тактика игры: техника поворотов, приема и передачи мяча.	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	12	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Профессионально-ориентированное содержание	9	ОК.04,08
	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
	Коньковый ход	1	
	Техника обгона впереди идущего	2	
	Совершенствование конькового хода	2	
	Совершенствование одновременных ходов	2	
	Бег на лыжах 1 км	1	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение	Профессионально-ориентированное содержание	3	
	Техника спусков, подъемов, торможений	1	

	Бег на лыжах 2 км	2	
	Раздел 5. Гимнастика	4	ОК.04,08
Тема 5.1. Техника акробатических упражнений	Профессионально-ориентированное содержание	4	
	Кувырок вперед, кувырок назад	1	
	Стойка на голове и руках	1	
	Акробатические соединения	2	
	Раздел 6. Волейбол	17	ОК.04,08
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока	Профессионально-ориентированное содержание	2	
	Стойки игрока	1	
	Совершенствование техники перемещения игрока	1	
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	10	
	Верхняя передача	2	
	Нижняя передача	2	
	Взаимодействие с игроком 3 зоны	2	
	Нижняя прямая подача	2	
	Верхняя силовая подача	2	
Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении	Профессионально-ориентированное содержание	7	
	Совершенствование тактики игры в защите	2	
	Нападение 2 темпом	1	
	Нападение 1 темпом	1	
	Подача в зоны	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	

	IVкурс	34	
	Раздел 1	1	
Тема 1.1. Физическая культура	Профессионально-ориентированное содержание	1	ОК.04,08
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	1	
	Раздел 2. Легкая атлетика	7	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Профессионально-ориентированное содержание	7	ОК.04,08
	Финиширование	1	
	Специальные упражнения	2	
	Бег 60 м	2	

	Бег 100 м	2	
	Раздел 3. Баскетбол	11	ОК.04,08
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Профессионально-ориентированное содержание	2	
	1. Совершенствование стойки игрока	1	
	2. Совершенствование техники прыжков, остановок, поворотов	1	
Тема 3.2. Передача мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	3	
	Передача мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками сверху	1	
	Передача двумя руками снизу, передача мяча одной рукой от плеча, передача одной рукой.	1	
	Передача одной рукой сбоку, скрытые передачи мяча за спиной	1	
Тема 3.3. Ведение мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	3	
	Ведение с высоким отскоком.	1	
	Ведение с низким отскоком	1	
	Обводка соперника с изменением направления и переводом мяча.	1	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	Профессионально-ориентированное содержание	2	
	Техника защиты и овладения мячом	1	
	Тактика нападения	1	
Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	Профессионально-ориентированное содержание	1	
	Знать технику игры и правила судейства.	1	
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
	Раздел 4. Лыжная подготовка	4	ОК.04,08
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Профессионально-ориентированное содержание	4	
	Переменные ходы	1	
	Совершенствование одновременных ходов	1	
	Коньковый ход	1	
	Бег на лыжах 1 км	1	
	Раздел 5. Гимнастика	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Профессионально-ориентированное содержание	2	ОК.04,08
	Кувырок вперед, назад	1	
	Стойка на голове и руках	1	
	Раздел 6. Волейбол	6	ОК.04,08
	Профессионально-ориентированное содержание	2	

Тема 6.3. Нижняя прямая подача мяча	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1	
	Нижняя прямая подача	1	
Тема 6.4. Верхняя прямая подача	Профессионально-ориентированное содержание	2	
	Совершенствование техники верхней прямой подачи	1	
	Верхняя прямая подача	1	
Тема 6.5. Тактика игры в защите и нападении	Профессионально-ориентированное содержание	2	
	Совершенствование тактики игры в защите	1	
	Подача в зоны, нападающий удар	1	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	

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:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты;
6. Лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

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 (НФП 2009) [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, 2019. - 48 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=537854>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ДЗ, 3
Основы здорового образа жизни.	ДЗ, 3
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ДЗ, 3
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	ДЗ, 3
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ДЗ, 3
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, осознающий 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.	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
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.	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.

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 наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	Зачет
---	--------------

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

Эфимович / 07.07.2019

Директор ЛПК:

Р.Р. Минязев

