

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЬМЕТЬЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

«Утверждаю»

Заместитель директора по УР

Р.З. Кузина

«_____» _____ 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебной дисциплины

ОД.09 Физическая культура

Специальность 49.02.01 Физическая культура

Альметьевск, 2025г.

Программа предмета «Физическая культура» разработана (на основе **Федеральной основной образовательной программы среднего общего образования ФООП СОО**) в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.01.02 «Физическая культура»** (далее – ФГОС) (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от «11» ноября 2022г. №968)

Разработчик программы:

Назарова В.А., преподаватель ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Рекомендована ПЦК

Протокол № 5 от «15» сентя 2025г.

Рассмотрена ОМС ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры», протокол № 6 от «26» июня 2025г. и признана соответствующей требованиям ФГОС СПО специальности 49.02.01 Физическая культура

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД. 09 «Физическая культура»

1.1. Область применения примерной программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных учреждений. Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в среднем профессиональном образовании для подготовки специалистов по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины: максимальной учебной нагрузки обучающегося **76** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **10** часов, самостоятельной работы обучающегося **26** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы учебной дисциплины	76
1. Основное содержание	10
в.т.ч:	
Теоретическое обучение	8
Практические занятия	64
Контрольная работа	2
2. Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	
в.т.ч:	
Теоретическое обучение	8
Практические занятия	64
Индивидуальный проект (да/нет)	Нет
Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт	2

2.2. Содержание обучения по профессиональному модулю (ПМ)

Наименование разделов профессиональной подготовки (ПП), междисциплинарных курсов (ОГСЭ) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовой проект	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Введение.			
Тема 1.1. Основы знаний о физкультурной деятельности	Содержание учебного материала. Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	ОК 08
Тема 1.2. Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Содержание учебного материала. Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	2	ОК 08
Раздел 2. Двигательные способности	Содержание учебного материала. Понятие о двигательных способностях. Представление о физических качествах. Характеристика двигательных способностей. Предпосылки развития двигательных способностей	2	ОК 08
Тема 2.1. Развитие скоростных качеств.	Практические занятия. Бег на 60 метров. Корректировка техники бега	2	ОК 08
Тема 2.2. Развитие силовых способностей	Практические занятия. Закрепление и совершенствование ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине. Корректировка техники исполнения	6	ОК 08

Тема 2.3. Развитие выносливости	Практические занятия. ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров Равномерный бег на 1000 метров Корректировка техники бега. Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	6	ОК 08
Тема 2.4. Развитие координации	Практические занятия. Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений). Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча (закрепление, совершенствование). Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м). Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров. Челночный бег 3x10; 4x10 метров. ОРУ для развития координации	4	ОК 08
Тема 2.5. Развитие гибкости	Практические занятия. Тест – наклон вперёд из положения сидя. ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов. Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя.	4	ОК 08
Тема 2.6. Развитие скоростно-силовых способностей	Практические занятия. Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине. Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг). Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг). Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Учётный урок: прыжки в длину с места.	4	ОК 08

Раздел 3. Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Содержание учебного материала Теоретические занятия Общая характеристика различных способов физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.	4	ОК 08
Тема 3.1. Гимнастика, акробатика	Практические занятия Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью. Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д). Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) Темповый переворот боком «колесо», два переворота. Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота.	6	ОК 08
Тема 3.2. Футбол	Содержание учебного материала. Теоретические занятия Разбор правил игры и методика судейства. Состав судейской бригады. Права и обязанности игроков и судей на поле.	4	ОК 08
	Практические занятия. Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча (закрепление, совершенствование). Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега (закрепление, совершенствование). Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом (закрепление, совершенствование). Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу (закрепление, совершенствование). Двусторонняя игра в футбол по основным правилам. Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	6	ОК 08

Раздел 4. Лыжная подготовка	Практические занятия. Овладение техникой лыжных ходов, переходов с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок; распределении сил, лидирования, обгонке, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований и техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.	8	ОК 08
Раздел 5. Гимнастика	Практические занятия. Освоение техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки), выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	8	ОК 08

Раздел 6 Спортивные игры	Практические занятия. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах в игровой ситуации.	6	ОК 08
Дифференцированный зачёт	Дифференцированный зачёт	2	ОК 08
Итого:		76	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Оборудование универсального спортивного зала:

Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, кольца, конь для прыжков, конь для махов, козел, брусья, брусья разновысокие, перекладина, магнетица, магнетица, (ковёр) для вольных упражнений, мостик, трамплин (пружинный мостик), маты, батут, стойки для прыжков, площадка для прыжков в глубину, бревно гимнастическое.

Инвентарь универсального спортивного зала:

Гимнастические палки, щиты для метаний, скакалки, гантели, обручи, большие резиновые мячи, малые резиновые мячи, булавы, пояс для страховки (лонжа), набивные мячи из покрышек, судейская указка, накладки, секундомер.

Учебный кабинет:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации:

Государственные требования к содержанию и уровню подготовки выпускников по специальности. Рабочая программа учебной дисциплины.

Календарно-тематический план. Учебно-методические комплексы по разделам и темам дисциплины. Сборник тестовых заданий по разделам дисциплины. Материалы для промежуточной аттестации студентов и государственной (итоговой) аттестации выпускников по специальности 49.02.01 «Физическая культура». Инструкции по охране труда, противопожарной безопасности. Перечень материально-технического и учебно-методического оснащения кабинета.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер;
- мультимедиапроектор;
- цифровая фотокамера;
- музыкальный центр с системой озвучивания спортивных залов.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, основные и дополнительные источники:

Основные источники:

- Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)
- Конституция Республики Татарстан (введена в действие Законом РТ от 30 ноября 1992 г. N 1665-ХП)
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 31.12.2014)
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Физическая культура. 1-11 классы: Учеб. для общеобразовательных организаций / В.И. Лях, А.А. Зданкевич; под ред. В.И. Ляха.- 9-е изд.- М.: Просвещение, 2014.- 237 с.
1. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И Ляха, А.А. Зданкевича (двухчасовой вариант) /авт.-сост М.И. Васильева.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2011.- 183 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2-е изд. испр. и доп.- М.: Глобус, 2009.- 345 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Нургалиева Р.Х. Подвижные игры в системе физического воспитания школьников как элемент воспитания национальной культуры: Учебно-методическое пособие.- Набережные Челны, 2012.- 76 с.
2. Виленский М.А Физическая культура 5 – 6 – 7 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / под ред. М. Я.Виленского.- М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И. Физическая культура 8 – 9 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений /под ред. В.И.Ляха, А.А.Зданевича.- М.: Просвещение,2010.
4. Лях. В.И, Зданевич А.А Физическая культура 10 – 11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений /под ред. В.И.Ляха .-М.:Просвещение, 2011
5. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост. А.Н.Каинов.- Волгоград: Учитель, 2009.- 139 с.
6. Физическое воспитание в школе /авт.-сост. Е.Л.Гордияш.- Волгоград: Учитель, 2008.- 379 с.
7. Физическая культура. Учебник для 11 кл. – М.: Спорт Академ Пресс, 2003.
8. Физическая культура. Учеб. пособие для уч. 9-11 кл. М.: Владос, 2003.
9. Физическая культура. Учебник для 10 кл. – М.: Спорт Академ Пресс, 2003.
10. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Проф. Л. Б. Кофмана; Авт. – сост. Г. И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 1998
11. Физическая культура: Учеб. для учаш. 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / Под. ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 1997.- 160 с.

ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ:

1. «Спорт в школе» (еженедельник с электронным приложением)
2. «Физкультура в школе» (с электронным приложением)
3. «Физкультура и спорт»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения курса «Физическая культура» студент должен: Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни. - Уметь: - использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

