

Министерство культуры Республики Татарстан
Г АПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОУД. 12 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование

Базовая подготовка профессионального образования

г. Казань, 2025г.

РАССМОТРЕНА
ПШК общеобразовательных и
общегуманитарных, естественно-
научных и математических
дисциплин

Протокол № 1
От «29» 08 2025 г.
Председатель
М /Мамадалиева Ч.Г./

УТВЕРЖДЕНА
Заместителем директора по УПР

Протокол № 1
От «29» 08 2025 г.
Председатель
РМ /Габдрахманова Р.М./

Организация-разработчик: ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Разработчик: _____, преподаватель ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. №1547, зарегистрировано в Минюсте РФ 26 декабря 2016г. регистрационный № 44936.

- ОПОП (основной профессиональной образовательной программы) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

- рабочей программы воспитания.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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) 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

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:

- **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 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
1 курс 1 семестр		52 часа	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		14	
	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
Раздел 2. Легкая атлетика		8	
	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
Раздел 3. Футбол		8	
	ТБ на занятиях футболом. Удары по мячу различными	2	2
	Остановка , отбор мяча.	2	2
	Игра в защите , игра в нападение.	2	2
	Комбинации из ранее изученных элементов. Учебная	2	2
Раздел 4. Волейбол.		8	
	ТБ на занятиях волейболом. Прием и передача двумя	2	2
	Прием и передача двумя руками сверху.	2	2
	Подача. Прием подачи.	2	2
	Игра по упрощенным правилам.	2	2
Раздел 5. Баскетбол		6	
	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	2	2
Раздел 6. Общефизическая подготовка.		8	
	ТБ на занятиях ОФП. Комплексы упражнений для	2	2
	Комплексы упражнений для развития силы.	2	2
	Комплексы упражнений для развития гибкости.	2	2

	Комплексы упражнений для развития координации.	2	2
Раздел 7. Гимнастика.		8	
	ТБ на занятиях гимнастикой. 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
Зачет		2	
1 курс 2 семестр 64 часа			
Раздел 1. Теоретическая подготовка		4	
	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
Раздел 2. Лыжная подготовка.		6	
	ТБ при занятиях лыжным спортом .Коньковый ход	2	2
	Способы перехода с хода на ход	2	2
	Способы торможения.	2	2
Раздел 3. Общефизическая подготовка.		8	
	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
	Раздел 3.1 Теоретическая подготовка Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.	2	1
Раздел 4. Гимнастика.		8	
	ТБ. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	2	2
	Акробатические связки из изученных элементов.	2	2
	Акробатическая комбинация.	2	2
	Комплексы упражнений со скакалкой.	2	2
	Раздел 4.1 Теоретическая подготовка Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	1
Раздел 5. Баскетбол		7	
	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
	Раздел 5.1 Теоретическая подготовка . История возникновения и развития игровых видов спорта	1	1
Раздел 6. Волейбол.		8	
	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
Раздел 7. Футбол		6	
	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
Раздел 8. Легкая атлетика.		8	
	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
	Раздел 8.1 Теоретическая подготовка. 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.	2	1
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		116	

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
Мячи - 3 шт;
Коврик гимнастический - 10 шт.;
Ракетки набор - 4 шт.

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>

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
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты освоения учебной дисциплины:</p>	
<p>Метапредметные:</p> <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 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; 	<p>Освоение техники различных упражнений.</p>
<p>Предметные:</p> <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>Текущий контроль: рейтинговая оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Промежуточный контроль: дифференцированный зачет.</p>