

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Нижнекамский индустриальный техникум»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ «НИТ»

Р.Р. Шаихов

2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

обще профессионального цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
15.01.32 Оператор станков с программным управлением;

Форма обучения - очная

Срок обучения – 1 год 10 месяцев

на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального

образования технологический

Нижнекамск, 2023 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «9» декабря 2016 г. № 1555 (ред. от 01.09.2022).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Нижекамский индустриальный техникум».

Преподаватель-разработчик:
Калимуллина Раиля Шарифулловна

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии

и утверждено методическим советом техникума протокол
№4 от «01» июня 2023 г.

Председатель ПЦК  Сахапова Л.Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.16 Оператор информационных систем и ресурсов.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

Результатом освоения учебной дисциплины являются:

Базовая часть

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

знать:

З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2. Основы здорового образа жизни

З3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

З4. Средства профилактики перенапряжения

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование результатов воспитания:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 50 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем 50 часов;

самостоятельной работы обучающегося 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	<i>50</i>
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>46</i>
из них в форме практической подготовки	<i>22</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>0</i>
в том числе:	
Индивидуальное проектное задание	-
Консультации	<i>0</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	<i>2</i>

3.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала: теоретические и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объём часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1	Легкая атлетика	13	24
	Практические занятия:		
Тема 1.2	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.3	Упражнения для развития двигательных качеств и совершенствование техники бега	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.4	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.5	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.6	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.7	Изучение техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.8	Техника метания в цель и на дальность	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.9	Контрольный норматив: метание гранаты	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.10	Совершенствование техники бега	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.11	Контрольный норматив. Бег на короткие дистанции 30 м и 100 м	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.12	Контрольный норматив: челночный бег 4 x 9м.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.13	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью: 2x400м (юноши); 2x300м (девушки)	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.14	Контрольный норматив. Бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м – юноши	1	ОК 08; ЛР 9;
Раздел 2	Баскетбол		
	Практические занятия:	8	

Тема 2.1	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.2	Специальные прыжковые упражнения	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.3	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.4	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК 08; ЛР 9;
	Практическая подготовка:	4	
Тема 2.5	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.6	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.7	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту. Техника штрафных бросков и дистанционных бросков	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.8	Совершенствование техники защитных действий	1	ОК 08; ЛР 9;
Раздел 3	Лыжные гонки	6	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 3.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и уход за лыжным инвентарем	1	ОК 08; ЛР 9;
	Практическая подготовка:		
Тема 3.2	Строевые упражнения на лыжах	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.3	Изучение и закрепление одновременного бесшажного хода	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.4	Изучение и закрепление одновременного одношажного и двушажного хода	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.5	Совершенствовать технику изученных шагов. Ходьба на лыжах 2 км	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.6	Контрольный норматив: юноши - 5 км, девушки – 3 км	1	ОК 08; ЛР 9;
Раздел 4	Волейбол	8	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 4.1	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	ОК 08; ЛР 9;
	Практические занятия:		
Тема 4.2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.3	Упражнения для изучения и совершенствования техники приема и передачи мяча	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.4	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя)	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.5	Варианты техники приема и передач мяча: а) на месте б) индивидуально	1	ОК 08; ЛР 9;

	в) в парах		
Тема 4.6	Волейбольные комбинации из основных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, с крестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.7	Варианты техники приема и передач мяча в прыжке: прием мяча после подачи	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.8	Итоговое занятие по теме: Волейбол	1	ОК 08; ЛР 9;
Раздел 5	Гимнастика	5	
	Практическая подготовка:	5	
Тема 5.1	Строевые команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 5.2	ОРУ с предметами и без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 5.3	Группировка, перекаты, кувырки, стойки.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 5.4	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек, прыжки на скакалке на время	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 5.5	Контрольный норматив: ОРУ с предметами, проведение строевой	1	ОК 08; ЛР 9;
Раздел 6	Легкая атлетика	8	
	Практическая подготовка:		
Тема 6.1	Длительный бег, в течение 6 минут	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 6.2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 6.3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 6.4	Совершенствование техники метания гранаты: держание и выбрасывание гранаты, метание гранаты с места	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 6.5	Совершенствование техники метания в цель и на дальность	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 6.6	Совершенствование техники низкого старта. Техника бега по прямой.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 6.7	Проведение дифференцированного зачета.	2	ОК 08; ЛР 9;
	ВСЕГО: 2 КУРС	50	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие: Спортзала. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Технические средства обучения:

- Тренажерный зал (беговая дорожка, велотренажеры),
- секундомер,
- маты,
- шведская стенка,
- лыжный инвентарь (лыжи, лыжные ботинки, крепления, палки),
- метательные гранаты,
- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные),
- гири (16, 24 кг),
- набивные мячи,
- теннисные столы (сетка, ракетки, теннисные мячи),
- скакалки.

3.2 Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

Для обучающихся

1. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания/Вольфганг Ломан.– М.:Физкультураиспорт,2018.
2. Питерских Г.Т., Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах/ Г.Т. Питерских.–М.: Русское слово–учебник,2018.

Дополнительные источники: **Для преподавателей**

1. Беженцева Л.М. основы методики физического воспитания .Изд. ТГУ, 2009.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО М.:Академия,2022.-320с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Приложение 1 КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения дисциплины	Формируемые ОК	Результаты воспитания	Формы и методы оценки
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:			
У1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
У2. применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
У3. пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:			
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
32. Основы здорового образа жизни;	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
33. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
34. Средства профилактики перенапряжения	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение

Приложение 2
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Собеседование

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	