

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



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАПОУ «НИТ»

Р.Р. Шаихов

« 31 » 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПД. 04 Физическая культура**

общепрофессионального цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

18.01.01 Лаборант по физико-механическим испытаниям

Нижнекамск 2021 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.01 Лаборант по физико-механическим испытаниям, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 ноября 2020 г. N 645

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

Преподаватель-разработчик: Калимуллина Р.Ш. – руководитель физвоспитания, преподаватель физической культуры ГАПОУ «Нижекамский индустриальный техникум» г. Нижекамск.

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии Сажапова Р.Ш.  
и утверждено методическим советом техникума протокол № 1 от  
« 31 » 08 20 21 г.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОПД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа по дисциплине «физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по профессии: 18.01.01. Лаборант по физико-механическим испытаниям

**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:**

#### Базовая часть

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;

- Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.

- Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.

- Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.

- Основы психологии спорта. Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.

- Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- Средства профилактики перенапряжения.

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

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 наклонностей (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 \_\_\_\_\_ 40 \_\_\_\_\_ часов, в том числе:  
во взаимодействии с преподавателем \_\_\_\_\_ 40 \_\_\_\_\_ часов;  
самостоятельной работы обучающегося \_\_\_\_\_ часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	
учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	40
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	40
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
<i>не предусмотрено</i>	
<b>Консультации</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>

## 2.2 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
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 1.1</b>	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Виды легкой атлетики и нормативы.	1	ОК1, 2, 5, 6 ЛР 9
<b>Тема 1.2</b>	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 4, 8
<b>Тема 1.3</b>	Упражнения для развития двигательных качеств и совершенствование техники бега	1	ЛР 9
<b>Тема 1.4</b>	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК 4, 8
<b>Тема 1.5</b>	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	ЛР 9
<b>Тема 1.6</b>	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Раздел 2</b>	<b>Баскетбол II</b>	<b>12</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 2.1</b>	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	ОК1, 2, 5, 6 ЛР 9
<b>Тема 2.2</b>	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	1	ОК 4, 8 ЛР 9

<b>Тема 2.3</b>	Специальные прыжковые упражнения	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 2.4</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 2.5</b>	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 2.6</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 2.7</b>	Прыжки со скакалкой	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 2.8</b>	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 2.9</b>	Упражнения для развития специальной ловкости	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 2.10</b>	Упражнения для развития меткости	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 2.11</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девушки на скамейке, юноши на полу	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 2.12</b>	Комплекс упражнений на выносливость	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 3.1</b>	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	ОК1, 2, 5, 6 ЛР 9
<b>Тема 3.1</b>	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 3.2</b>	Упражнения для изучения и совершенствования техники приема и передачи мяча	1	ОК 4, 8 ЛР 9

<b>Тема 3.3</b>	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя)	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 3.4</b>	Варианты техники приема и передач мяча: а) на месте б) индивидуально в) в парах	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 3.5</b>	Волейбольные комбинации из основных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, с крестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 3.6</b>	Варианты техники приема и передач мяча в прыжке: прием мяча после подачи	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 3.7</b>	Индивидуально: верхняя и нижняя передачи у стенки	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
<b>Тема 4.1</b>	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1	ОК1, 2, 5, 6 ЛР 9
<b>Тема 4.2</b>	Строевые команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 4.3</b>	ОРУ с предметами и без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 4.4</b>	Группировка, перекаты, кувырки, стойки.	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 4.5</b>	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 4.6</b>	Контрольный норматив: прыжки на скакалке на время	1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Раздел 5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	



		<b>Практические занятия:</b>		
<b>Тема 5.1</b>	Техника безопасности при метании снарядов		1	ОК 1, 2, 5, 6 ЛР 9
<b>Тема 5.2</b>	Длительный бег, в течение 6 минут		1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 5.3</b>	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.		1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 5.4</b>	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию		1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 5.5</b>	Проведение дифференцированного зачета		1	ОК 4, 8 ЛР 9
<b>Тема 5.6</b>	Комплекс упражнений с гантелями		1	ОК 4, 8 ЛР 9
	Дифференцированный зачет		2	
	<b>ВСЕГО: 3 КУРС</b>		<b>40</b>	

### 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.: Физкультура и спорт, 2018.

2. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018.

3. Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета "физическая культура". 10-11 классы. - М.: Просвещение, СпортАкадемПресс, 2020. - 273 с.

Дополнительные источники: **Для преподавателей**

3. Беженцева Л.М. основы методики физического воспитания. Изд. ТГУ, 2009.

4. Мониторинг физического состояния школьников / С.П. Левушкин и др. - М.: Советский спорт, 2019. - 168 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, 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:			
Использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 1, 2, 4-6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:			
- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 1, 2, 4-6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Основы здорового образа жизни;	ОК 1, 2, 4-6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессиональноприкладной физической подготовки.	ОК 1, 2, 4-6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
- Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК 1, 2, 4-6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
- Возможные траектории профессиональноприкладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.	ОК 1, 2, 4-6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
- Основы психологии спорта. Лексику в области профессиональноприкладной	ОК 1, 2, 4-6, 8	ЛР 9	практические занятия наблюдение

физической культуры.			
- Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.	ОК 1, 2, 4-6, 8	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	ОК 1, 2, 4-6, 8	ЛР 9	практические занятия наблюдение
- Средства профилактики перенапряжения.	ОК 1, 2, 4-6, 8	ЛР 9	практические занятия наблюдение

## Приложение 2 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.</p> <p>ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. Собеседование</p>

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

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