

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ «НИТ»  
Р.Р. Шаихов  
«19» июня 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.12 Физическая культура**

общеобразовательного цикла  
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии  
15.02.16 Оператор информационных систем и ресурсов

Форма обучения - очная

Срок обучения – 1 год 10 месяцев

на базе основного общего образования

Профиль получаемого профессионального  
образования технологический

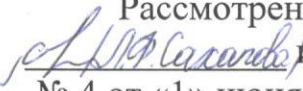
**Нижнекамск, 2023г.**

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности/профессии 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов утвержденной приказом Министерства Просвещения РФ от «11» ноября 2022 г. №974.

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

Преподаватель-разработчик: Калимуллина Р.Ш

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии  
 и утверждено методическим советом техникума протокол  
№ 4 от «1» июня 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.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 09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в Социально-гуманитарный 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:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- 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 92 часов, в том числе:  
во взаимодействии с преподавателем 92 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 0 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка (всего)</b>	92
<b>учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	
в том числе:	2
теоретические занятия	
практические занятия	88
из них в форме практической подготовки	18
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
Индивидуальное проектное задание	
<b>Консультации</b>	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

### 3.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины 1 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 результатов, формируемые которыми способствуеет элемент программы
Раздел 1	<b>Легкая атлетика</b>	18	
	<b>Практические занятия:</b>	16	
Тема 1.2	Техника бега со старта и на финишном отрезке	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.3	Упражнения для развития двигательных качеств и совершенствование техники бега	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.4	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.5	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	2	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 по прямой	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.11	Совершенствование техники бега на повороте	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.12	Совершенствование техники низкого старта. Бег на короткие дистанции.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.13	Совершенствование техники высокого старта. Старт, разгон, бег по дистанции.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.14	Совершенствование техники финиширования	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.15	Контрольный норматив. Бег на короткие дистанции 30 м и 100 м	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.16	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	1	ОК 08; ЛР 9;

Тема 1.17	Контрольный норматив: челночный бег 4 x 9м.	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.18	Совершенствование основ техники бега на средние дистанции: повторный бег с повышенной скоростью: 2x400м (юноши); 2x300м (девушки)	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.19	Контрольный норматив. Бег на среднюю дистанцию: 500м - девушки; 1000м – юноши	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.20	Бег на месте, на время	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.21	Прыжки со скакалкой	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.22	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.23	Приседание на одной ноге	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.24	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой.	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 1.25	Прыжки вверх из приседа	2.	ОК 08; ЛР 9;
Раздел 2	<b>Баскетбол</b>	<b>20</b>	
	<b>Практические занятия:</b>	<b>15</b>	
Тема 2.2	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.3	Специальные прыжковые упражнения	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.4	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.5	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.6	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.7	Совершенствовать технику бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.8	Совершенствование техники бросков на точность и быстроту. Техника штрафных бросков и дистанционных бросков	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.9	Совершенствование техники защитных действий	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.10	Совершенствование техники перемещения по игровому полю, ведения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	3	ОК 08; ЛР 9;
Тема 2.11	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия	3	ОК 08; ЛР 9;
Раздел 3	<b>Лыжные гонки</b>	<b>16</b>	
	<b>Теоретические занятия:</b>	<b>1</b>	
Тема 3.1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор и уход за лыжным инвентарем	1	ОК 08; ЛР 9;



	<b>Практическая подготовка:</b>		
Тема 3.2	Строевые упражнения на лыжах	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.3	Изучение и закрепление одновременного бешажного хода	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.4	Изучение и закрепление одновременного одношажного и двухшажного хода	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.5	Совершенствовать технику изученных шагов. Ходьба на лыжах 2 км	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.6	Изучение одновременного одношажного конькового хода	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.7	Изучение одновременного двухшажного конькового хода. Ходьба на лыжах 3 км	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.8	Изучить технику торможения упором одной лыжей	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.9	Продолжение подъемов и препятствий на лыжах лесенкой, елочкой, скользящим и ступающим шагом	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 3.10	Изучить технику торможения упором двумя лыжами	1	ОК 3; ОК7; ЛР 9;
Тема 3.11	Контрольный норматив: юноши - 5 км, девушки – 3 км	1	ОК 08; ЛР 9;
Раздел 4	<b>Волейбол</b>	20	
	<b>Теоретические занятия:</b>	1	
Тема 4.1	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	ОК 08; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>		
Тема 4.2	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.3	Упражнения для изучения и совершенствования техники приема и передачи мяча	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.4	Совершенствовать технику приема и передачи мяча (верхняя и нижняя)	2	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.5	Варианты техники приема и передачи мяча: а) на месте б) индивидуально в) в парах	1	ОК 08; ЛР 9;
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 передачи мяча в прыжке: прием мяча после подачи	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.8	Индивидуально: верхняя и нижняя передачи у стенки	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.9	Совершенствовать технику подачи мяча: варианты подачи мяча (верхняя и нижняя прямая)	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.10	Подачи через сетку с укороченного расстояния	1	ОК 08; ЛР 9;

Тема 4.11	Поддачи на точность по зонам площадки	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.12	Соревнования на большее число подач в пределы площадки и на точность	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.13	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.14	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.15	Совершенствовать тактику игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3	ОК 08; ЛР 9;
Тема 4.16	Итоговое занятие по теме: Волейбол	1	ОК 08; ЛР 9;
Раздел 5	Гимнастика	7	
	<b>Практические занятия:</b>	7	
Тема 5.1	Строение команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	2	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	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 5.5	Контрольный норматив: прыжки на скалке на время	1	ОК 08; ЛР 9;
Тема 5.6	Контрольный норматив: ОРУ с предметами, проведение строевой	1	ОК 08; ЛР 9;
Раздел 6	Легкая атлетика	11	
	<b>Практическая подготовка:</b>		
Тема 6.1	Длительный бег, в течение 6 минут	2	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, подготовку к отталкиванию	1	ОК 08; ЛР 9;
	<b>Практические занятия:</b>		
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.	3	ОК 08; ЛР 9;
Тема 6.7	Проведение зачета.	2	ОК 08; ЛР 9;
	консультация	2	
	<b>ВСЕГО: 2 КУРС</b>	<b>92</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие: Спор зала, Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Технические средства обучения:

- Тренажерный зал (бетовая 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, Вольфгант Бер, прыжки, метания/Вольфгант 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 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 физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:			
- О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Основы здорового образа жизни;	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
- Средства профилактики перенапряжения	ОК 08	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение



**Приложение 2**  
**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК**

<b>Название ОК</b>	<b>Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)</b>
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;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	