

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



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ «НИТ»

Р.Р. Шаихов

« 31 » 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00. Физическая культура

обще профессионального цикла

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии

13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования

(по отраслям)

Нижекамск 2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 **Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 802

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

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

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии
С.А. Сахаров и утверждено методическим советом техникума протокол
№ 1 от «31» 08 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК 00. 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: **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**

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.

Результаты освоения учебной дисциплины направлены на формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование результатов воспитания:

ЛР 9 Сознательный ценностный выбор и поведение, основанные на ценности 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:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 час,
в том числе практических занятий 35 часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	35
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Указываются виды самостоятельной работы:	
Выполнение физических упражнений :	7
Отработка техники бега	7
Совершенствование техники баскетбольного броска, ведения мяча	12
Совершенствование техники волейбольного нападающего удара, паса, приема	14
Изучение видов лыжного хода;	
<i>Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета</i>	

2.2 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	6	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 1.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Виды легкой атлетики и нормативы.	1	ОК, 2, 3, ЛР 9
	Практические занятия:	5	
Тема 1.2	Техника бега со старта и на финишном отрезке	1	ОК 3, 7
Тема 1.3	Упражнения для развития двигательных качеств и совершенствование техники бега	1	ЛР 9
Тема 1.4	Изучение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	1	ОК 6, 7
Тема 1.5	Контрольный норматив: прыжок в длину с места	1	ЛР 9
Тема 1.6	Изучение техники отталкивания и приземления при прыжке в длину	1	ОК2, 6 ЛР 9
Раздел 2	Баскетбол	18	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 2.1	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	ОК, 2, 3, 7 ЛР 9
	Практические занятия:	5	

Тема 2.2	Техника перемещений. Специальные беговые упражнения.	1	ОК 2, 7 ЛР 9
Тема 2.3	Специальные прыжковые упражнения	1	ОК 7 ЛР 9
Тема 2.4	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	ОК 2, 7 ЛР 9
Тема 2.5	Совершенствовать ловлю и передачу мяча	1	ОК 6, 7 ЛР 9
Тема 2.6	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)	1	ОК 2, 6, 7 ЛР 9
	Самостоятельная работа:	12	
Тема 2.7	Прыжки со скалкой	2	ОК 2, 7 ЛР 9
Тема 2.8	Подтягивание из виса лежа девушки и подтягивание юноши	2	ОК 2, 3, 7 ЛР 9
Тема 2.9	Упражнения для развития специальной ловкости	2	ОК 6, ЛР 9
Тема 2.10	Упражнения для развития меткости	2	ОК 2, ЛР 9
Тема 2.11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа девушки на скамейке, юноши на полу	2	ОК 2, 7 ЛР 9
Тема 2.12	Комплекс упражнений на выносливость	2	ОК 3, 7 ЛР 9
Раздел 3	Волейбол	30	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 3.1	Техника безопасности при занятиях волейболом	1	ОК, 2, 7, ЛР 9
	Практические занятия:	15	

Тема 3.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	ОК 6, 7 ЛР 9
Тема 3.2	Упражнения для изучения и совершенствования техники приема и передачи мяча	1	ОК 2, 7 ЛР 9
Тема 3.3	Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя)	1	ОК 2, 3 ЛР 9
Тема 3.4	Варианты техники приема и передач мяча: а) на месте б) индивидуально в) в парах	1	ОК 3, ЛР 9
Тема 3.5	Волейбольные комбинации из основных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, с крестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением)	1	ОК 2, 7 ЛР 9
Тема 3.6	Варианты техники приема и передач мяча в прыжке: прием мяча после подачи	1	ОК 3, 7 ЛР 9
Тема 3.7	Индивидуально: верхняя и нижняя передачи у стенки	1	ОК 6, 7 ЛР 9
Тема 3.8	Совершенствовать технику подач мяча: варианты подач мяча (верхняя и нижняя прямая)	1	ОК 2, 7 ЛР 9
Тема 3.9	Подачи через сетку с укороченного расстояния	1	ОК 2, 3 ЛР 9
Тема 3.10	Подачи на точность по зонам площадки	1	ОК 3, ЛР 9
Тема 3.11	Соревнования на большее число подач в пределы площадки и на точность	1	ОК 2, 6, 7 ЛР 9
Тема 3.12	Совершенствовать технику нападающего удара	1	ОК 6, ЛР 9
Тема 3.14	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	1	ОК 3, 7 ЛР 9
Тема 3.15	Совершенствовать тактику игры: индивидуальнольные, групповые и командные	1	ОК 2, 7

	тактические действия в нападении и защите		ЛР 9
Тема 3.16	Итоговое занятие по теме: Волейбол	1	ОК 3, 7 ЛР 9
	Самостоятельная работа:	14	
Тема 3.17	Комплекс упражнений для воспитания силы	2	ОК 6, 7 ЛР 9
Тема 3.18	Комплекс упражнений на ловкость	2	ОК 2, 3, ЛР 9
Тема 3.19	Бег с высоким подниманием бедра	2	ОК 3, 7, ЛР 9
Тема 3.20	Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища и плечевого пояса	2	ОК 6, 7 ЛР 9
Тема 3.21	Прыжки вверх из приседа.	2	ОК 2, 6 ЛР 9
Тема 3.22	Комплекс для развития быстроты	2	ОК 2, 7 ЛР 9
Тема 3.23	Комплекс упражнений с гантелями	2	ОК 2, 6 ЛР 9
Раздел 4	Гимнастика	13	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 4.1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1	ОК, 2, 3, 7 ЛР 9
	Практические занятия:	5	
Тема 4.2	Строевые команды. Построение и перестроение, размыкания и смыкания.	1	ОК 3, 7 ЛР 9
Тема 4.3	ОРУ с предметами и без предметов. Преодоление полосы препятствий.	1	ОК 3, 7 ЛР 9
Тема 4.4	Группировка, перекаты, кувырки, стойки.	1	ОК2, 7

Тема 4.5	Контрольный норматив: комплекс кувырков и стоек	1	ЛР 9 ОК 6, 7 ЛР 9
Тема 4.6	Контрольный норматив: прыжки на скакалке на время	1	ОК 2, 7 ЛР 9
	Самостоятельная работа:	7	
Тема 4.7	Прыжки в сторону на месте.	1	ОК2, 7 ЛР 9
Тема 4.8	Комплекс упражнений на гибкость	2	ОК2, 7 ЛР 9
Тема 4.9	Сгибание и разгибание рук	2	ОК 2, 3 ЛР 9
Тема 4.10	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	ОК2, 7 ЛР 9
Тема 4.11	Комплекс упражнений на пластику	1	ОК2, 3 ЛР 9
Раздел 5	Легкая атлетика	13	
	Теоретические занятия:	1	
Тема 5.1	Техника безопасности при метании снарядов	1	ОК, 2, 3, 7 ЛР 9
	Практические занятия:	5	
Тема 5.2	Длительный бег, в течение 6 минут	1	ОК 2, 3 ЛР 9
Тема 5.3	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с низкого старта, со стартовым ускорением до 60м.	1	ОК 6, 7 ЛР 9
Тема 5.4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, подготовка к отталкиванию	1	ОК 2, 7 ЛР 9
Тема 5.5	Проведение дифференцированного зачета	2	ОК 3, 7

			ЛР 9
	Самостоятельная работа:		7
Тема 5.6	Комплекс упражнений с гантелями		ОК 2, 3 ЛР 9
Тема 5.7	Бег на месте на время		ОК 4, 7 ЛР 9
Тема 5.8	Подтягивание из виса лежа девушка и подтягивание юноши.		ОК 2, 6 ЛР 9
Тема 5.9	Поднимание туловища из положения лежа		ОК 2, 3 ЛР 9
Тема 5.10	Прыжки в сторону на месте		ОК 6, 7 ЛР 9
Тема 5.11	Прыжки со скакалкой		ОК 6, 7 ЛР 9
	ВСЕГО: 3 КУРС	80	

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. Физическая культура - Лях В.И. 10-11 кл; Акционерное общество «Издательство «Просвещение» до 25.09.2025г
2. Физическая культура Андрюхина Т.В.. Третьякова Н.В. под редакцией Виленского М.Л 10-11 кл Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово – учебник до 31.08.2024
3. Физическая культура Матвеев А.П. 10-11 кл Акционерное общество «Издательство «Просвещение» до 31.08.2024
4. Физическая культура Матвеев А.П. Палехова Е.С. 10-11 кл Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5. Физическая культура Погадаев Г.И 10-11 кл Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Дополнительные источники: **Для преподавателей**

3. Беженцева Л.М. основы методики физического воспитания. Изд. ТГУ, 2009.
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
умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	ОК 2, ОК 3, ОК 6; ОК 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов
владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ОК 2, ОК 3, ОК 6; ОК 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ОК 2, ОК 3, ОК 6; ОК 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	ОК 2, ОК 3, ОК 6; ОК 7		практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;	ОК 2, ОК 3, ОК 6; ОК 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение
положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	ОК 2, ОК 3, ОК 6; ОК 7	ЛР 9	практические занятия хронометрия наблюдение сдача нормативов

Приложение 2 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</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;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица внесшего изменения	