



Утверждаю
Директор ГАПОУ ТИК

О.А. Гайсин

«19» 01 2023 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ЦИКЛА
ОП.04 Физическая культура

Туймазы 2023 г.

Одобрена

Руководитель физического
воспитания

_____ Т.Р.Максютов

« ____ » _____ 2022 г.

Составлена

на основе Федерального государственного
образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по профессии среднего профессионального
образования (далее СПО) 15.01.32 Оператор
станков с программным управлением

Зам.директора по УМР

_____ Г.Х.Каримова

«31» августа 2022 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ Туймазинский индустриальный колледж

Разработчик: Тимур Римович Максютов, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05.	стр 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1,- ОК 5, ОК 6, ОК-8	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности	Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.

Личностные результаты: ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины: всего 84 часа, из них форме практической подготовки проводится 78 часов; обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 84 часа.
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Всего часов	КУРСЫ		
		2	3	
		Семестры		
		3	4	5
Максимальная учебная нагрузка (всего)	84	34	36	14
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	84	34	36	14
в том числе:				
теоретическая часть	6	2	2	2
практические работы	78	32	34	12
Итоговая аттестация		зачет	зачет	зачет

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения	Возможность применения ДОТ (- нет, + да)
1	2	3	4	5
Теоретическая часть				
1. Общий инструктаж по ТБ	1. Инструктаж по технике безопасности для обучающихся.	2		
2. Основы здорового образа жизни.	2. Основы здорового образа жизни. Здоровьесберегающие факторы.	2	2	+
3. Физическая культура в обеспечении здоровья студента.	3. Физическая культура в обеспечении здоровья студента.	2		
Часть 1. Легкая атлетика		10		
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2	2	+
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья студента.	2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья студента.			
Тема 1.2. Метание гранаты. Бег. Виды старта Техника старта.	1. Метание гранаты на дальность. Техника выполнения. 2. Бег по дистанции. 3. Финиширование. 4. Техника высокого и низкого старта.	2	2	
Тема 1.3. Совершенствование эстафетного бега. Бег на 100 м- учет.	1. Эстафетный бег - совершенствование. Вождение в коридор для передачи палочки. Разбор ошибок. 2. Бег на 100 м - учет.	2	2	
Тема 1.4. Обучение прыжкам в длину с разбега, с места. Прыжки в длину с места – учет.	1. Обучение технике прыжкам в длину с разбега: разбег, отталкивание, приземление.	2	2	
Тема 1.6. Упражнения для развития физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых).	1. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств. 2. Бег с изменением скорости.	2	2	+
Часть 2. Волейбол		14		
Тема 2.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Знакомление с	1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. 2. Знакомление с видом спорта.	2	2	+

видом спорта.									
Тема 2.2. Обучение стойкам, перемещениям волейболиста, правилам игры, жесты судей.	1. Правила игры, жесты судей. 2. Стойки, перемещения волейболиста.	2	2	2					+
Тема 2.3. Обучение передаче мяча двумя руками сверху и приему мяча снизу. Совершенствование верхней прямой передачи.	1. Обучение передаче мяча двумя руками сверху и приему мяча снизу. 2. Дальнейшее разучивание верхней прямой передачи.	2	2	2					
Тема 2.4. Совершенствование передач. Обучение нижней прямой передачи.	1. Совершенствование техники передачи. 2. Обучение нижней прямой передачи. 3. Учебная игра.	2	2	2					
Тема 2.5. Обучение нападающему удару, технике блокирования.	1. Обучение нападающему удару, блокированию. 2. Подводящие упражнения. 3. Учебная игра.	2	2	2					
Тема 2.7. Обучение тактике защиты. Совершенствование тактики нападения.	1. Тактика защиты: обучение. 2. Тактика нападения: совершенствование. 3. Учебная игра.	2	2	2					
Тема 2.8. Групповые тактические действия в нападении.	1. Обучение групповым тактическим действиям в нападении при первых передачах. 2. При сочетании первых и вторых передач.	2	2	2					
Часть 3. Гимнастика		8							
Тема 3.1. Инструктаж по Т. Б. на занятиях гимнастикой. Контроль уровня совершенствования профессионально важных физических качеств.	1. Инструктаж по Т. Б. на занятиях гимнастикой. 2. Контроль уровня совершенствования профессионально важных физических качеств.	2	2	2					+
Тема 3.2. Строевые упражнения. Движения и передвижения. ОРУ без предметов	1. Строевые упражнения. 2. Движения и передвижения. 3. Комплекс ОРУ без предметов.	2	2	2					+
Тема 3.3. Обучение повороту «кругом» в движении. ОРУ в парах. Совершенствование перекагов: «кувырок вперед», «мост».	1. Обучение поворота кругом в движении. 2. ОРУ в парах. 3. Акробатика: перекаг, кувырок вперед, «мост».	2	2	2					
Тема 3.5. Обучение комплексу на 32 счета. Строевые упражнения.	1. Размыкание по строевому уставу. Передвижение по кругу, спирально. Обучение комплексу на 32 счета.	2	2	2					
Часть 4. Лыжи		14							
Тема 4.1. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам.	1. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам. 2. Построение, перестроение с лыжами.	2	2	2					+

Построение, перестроение с лыжами. Повороты на месте и в движении.	4. Повороты на месте и в движении.			
Тема 4.2. Обучение попеременному двухшажному ходу. Одновременный безшажный ход.	1. Техника скольжения попеременным двухшажным ходом. 2. Техника скольжения одновременным безшажным ходом. 3. Прохождение дистанции до 1 км (дев.), до 3 км (юн.) изученными способами.	2	2	
Тема 4.3. Обучение коньковому ходу. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременного безшажного хода.	1. Техника скольжения коньковым ходом. Подводящие упражнения. Разбор ошибок. 2. Совершенствование техники попеременных ходов.	2	2	
Тема 4.4. Обучение спуску и подъему. Обучение торможению.	1. Техника спусков и подъемов. 2. Техника торможения. 3. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы.	2	2	
Тема 4.5. Техника спусков в различных стойках.	1. Обучение технике спусков со склонов с высотой, средней и низкой стойках.	2	2	
Тема 4.6. Спуск в основной стойке.	1. Техника спуска в основной стойке.	2	2	
Тема 4.7. Классические ходы.	1. Техника скольжения классическими способами.	2	2	
Часть 5. Коньки		8		
Тема 5.1. Инструктаж по технике безопасности на коньках. Обучение «вкатыванию» на лед.	1. Инструктаж по технике безопасности на коньках. 2. Техника «вкатывания» на лед.	2	2	+
Тема 5.2. Обучение бега в парах.	1. Техника бега в парах. 2. Игры на льду.	2	2	
Тема 5.3. Техника катания с руками за спиной. Бег по виражу 200 м.	1. Техника катания с руками за спиной. 2. Техника бега по виражу 200 м.	2	2	
Тема 5.4. Бег в парах – учет. Обучение технике катания «спиной вперед».	1. Бег в парах – учет. 2. Техника катания «спиной вперед». Подводящие упражнения. Разбор ошибок.	2	2	
Часть 7. Баскетбол		14		
Тема 7.1. Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры, жесты судей. Обучение перемещениям, остановкам.	1. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. 2. Правила игры, жесты судей. 2. Техника перемещения баскетболистов, остановки.	2	2	+
Тема 7.2. Обучение ловли, передачи мяча.	1. Обучение технике ловли, передачи мяча. 2. Учебная игра (5x5) по упрощенным правилам.	2	2	
Тема 7.3. Ведение мяча шагом, бегом. Перевод мяча.	1. Техника обучения ведению мяча шагом, бегом. 2. Техника перевода мяча.	2	2	

Тема 7.4. Обучение броскам мяча. Введение мяча с изменением направления.	1. Техника обучения броскам мяча. 2. Введение мяча с изменением направления – учет. 3. Учебная игра (5х5).	2	2	
Тема 7.5. Обучение вырыванию мяча, выбиванию мяча у соперника.	1. Техника вырывания, выбивания мяча. 2. Эстафета с б/б мячами. 3. Учебная игра (5х5).	2	2	
Тема 7.6. Броски мяча в кольцо после ведения, после передачи. Обучение броску со штрафной линии.	1. Техника бросков мяча в кольцо после ведения, после передачи – учет. 2. Техника выполнения броска со штрафной линии.	2	2	
Тема 7.7. Обучение броску одной рукой с места. Накрывание, перехваты мяча.	1. Техника броска одной рукой с места. Подводящие упражнения. Разбор ошибок. 2. Техника накрывания в защите. 3. Техника перехватов мяча в защите.	2	2	
Часть 8. Легкая атлетика		10		
Тема 8.3. Совершенствование метания гранаты 500 г (дев.), 800 г (юн.).	1. Метание гранаты 500 г (дев.), 800 г (юн) 2. Подвижная игра: «Метко в цель».	2	2	
Тема 8.4. Метание гранаты. ОРУ, спец. беговые упражнения.	1. Метание гранаты – учет. 2. ОРУ с предметами, в движении, в парах. Спец. беговые упражнения на развитие выносливости.	2	2	
Тема 8.5 Бег по пересеченной местности.	1. Бег 15 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. 2. Спец. беговые упражнения.	2	2	+
Тема 8.6 Совершенствование спринтерского бега.	1. Бег по дистанции 100м. 2. Стартовый разгон. 3. Финишный рывок.	2	2	+
Тема 8.7 Зачетное занятие.	1. Сдача контрольных нормативов. 2. Зачетное занятие.	2		
	ВСЕГО	84		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины, для обеспечения общих и профессиональных компетенций, направленных на формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, поддержание возможности физического самосовершенствования, организацию занятий спортивно-оздоровительной деятельностью и профилактику вредных привычек. Для реализации программы учебной дисциплины имеется спортивный зал и футбольное поле.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
Основные источники:

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019 – Режим доступа: <http://www.urait.ru>.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М.: Издательство Юрайт, 2017. – Режим доступа: <http://www.urait.ru>.

3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре: гимнастика: учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. – Режим доступа: <http://www.urait.ru>.

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО [Электронный ресурс]/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. – Режим доступа: <http://www.urait.ru>.

5. Физическая культура : учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс]/ А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. – Режим доступа: <http://www.urait.ru>.

Дополнительные источники:

1. Железняк Ю.Д., Савин В.П. Спортивные игры. – М.: издательский центр «Академия», 2008.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: издательский центр «Академия», 2010.

3. Жилкин А.И., Кузьмин, Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений— М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Интернет-ресурсы:

1. Физкультура - на «5» [Электронный ресурс]: сайт учителей физической культуры.- Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru>.

2. Физкультура [Электронный ресурс]: сайт учителей физической культуры.- Режим доступа: <http://fizcultura.ucoz.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
1	2	3
Уметь:		
Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Использует на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля
Знать:		
Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.	Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля

