

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Предметная цикловая комиссия «Рабочие профессии»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

С.Н. Нагиева

06.04.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для реализации Программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)
для профессии
15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура разработана на основе:

- ФГОС СПО по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, утвержденного Приказом Министерством образования и науки РФ от 09.12.2016 N 1555 (ред. от 01.09.2022) (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44827).
- Учебного плана ППКРС по профессии **15.01.32 Оператор станков с программным управлением**, утвержденного директором колледжа 02 марта 2023 г.
- Положения о порядке разработки и обновления основных образовательных программ среднего профессионального образования в ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова» (от 01.10.2021).

Рассмотрено и одобрено на заседании

Предметной цикловой комиссии «Рабочие профессии»

Протокол № 7 от 22 марта 2023 г.

Председатель ПЦК  Н.Ф. Никулина

Рекомендована к утверждению

Методическим советом ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

Заключение Методического совета Протокол № 8 от 05 апреля 2023 г.

Разработчик:

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

Кашапов Тагир Талгатович, преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее –ППКРС) в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением укрупненной группы 15.00.00 Машиностроение в части освоения общепрофессионального цикла.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина ОП.04 Физическая культура относится к общепрофессиональному циклу (ОП.00) ППКРС профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
- составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
- осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);
- оказать первую медицинскую помощь при травмах;
- соблюдать технику безопасности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- современное состояние физической культуры и спорта,
- оздоровительные системы физического воспитания.

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций:

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

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, применять стандарты антикоррупционного поведения

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	50
в том числе:	
самостоятельная работа обучающихся	10
консультации	-
теоретическое обучение	-
практические занятия	38
лабораторные занятия	-
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
промежуточная аттестация: зачет	2
Объем практической подготовки	38

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	2	3	4
Раздел 1				
Тема 1.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала:			ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практические занятия:			
	ПР 1 Бег с высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширования	2	4	
	ПР 2 Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции).	2	4	
	ПР 3 Сдача контрольных нормативов	2	2	
	Самостоятельная работа обучающегося			4
	Разминочный бег до 1,5 км. Выполнение специальных беговых упражнений, многократное выполнение низкого старта, следить за стартом и разгоном и финишированием. Выполнение высокого старта Выполнение специальных беговых упражнений на технику бега			
Тема 1.2 Спортивные игры	Содержание учебного материала:			ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	Практические занятия:			
	ПР 4 Освоение основных игровых элементов. Правила соревнований по избранному игровому виду спорта	2	2	
	ПР 5 Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции	2	2	
	ПР 6 Развитие волевых качеств, инициативности самостоятельности	2	2	
	ПР 7 Выполнение техники игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях	2	2	
	ПР 8 Двусторонняя игра 5х5	2	2	
	Самостоятельная работа обучающегося	2		
	Разминка. О.Р.У, передача и ловля мяча; перемещения; челночный бег; упражнения на координацию; прыжки на скакалке; броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции; выполнение штрафных бросков		2	
Тема 1.3 Конькобежная подготовка	Содержание учебного материала:			ОК 1, ОК 5,
	Практические занятия:			
	ПР 9 Освоение техники передвижения на коньках	2	4	
	ПР 10 Развитие волевых качеств, инициативности самостоятельности	2	2	
	ПР 11 Техника торможения на коньках.	2	2	

	ПР 12 Бег на время 100м.	2	2	ОК 6, ОК 8
	Самостоятельная работа обучающегося	2		
	Разминка. О.Р.У Катание на коньках		2	
Тема 1.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала			
	Практические занятия:			
	ПР 13 Развитие гибкости.	2	2	ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8
	ПР 14 Развитие ловкости.	2	2	
	ПР 15 Развитие силы	2	1	
	ПР 16 Развитие выносливости	2	1	
	ПР 17 Контрольные тесты по ППФП	2	2	
	Самостоятельная работа обучающегося	2		
	Разминка. О.Р.У; Подтягивание на перекладине; отжимание на брусьях; упражнения на координацию; сгибание и разгибание рук от пола; упражнения на пресс.		2	
	Зачет	2		
	ВСЕГО	50		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования используются:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; волейболом, теннисом;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Учебно-методический комплекс по дисциплине ОП.04 Физическая культура, в том числе:

- «Методические указания по выполнению практических работ»
- «Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы»
- оценочные средства для проведения текущего контроля знаний студентов и промежуточной аттестации

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — URL:<https://book.ru/book/943895>. — Текст : электронный.
2. Физическая культура: учебник для СПО.- М.: Академия, 2019
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
4. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

Дополнительные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023 N 26-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 06.04.2015 N 68-ФЗ (ред. 19.12.2016).
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.
3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
4. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
5. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки результатов обучения
Уметь:		
Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	<p>Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Использует на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>	<p>Планомерное систематическое наблюдение за обучающимися в период практических занятий.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений по физическим способностям обучающихся</p> <p>Наблюдение, анализ выполнения практических работ, самостоятельной работы, контрольная работа, промежуточная аттестация.</p>
Знать:		
Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.	<p>Оценка «отлично» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.</p> <p>Оценка «хорошо» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.</p> <p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.</p>	<p>Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики специальности профессионального образования. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>