

Министерство образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор техникума  
Ю.А. Соколов  
\_\_\_\_\_ 2023 г.



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

для профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Форма обучения

\_\_\_\_\_ очная

2023

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1555.

Разработчик:  
преподаватель

  
\_\_\_\_\_ Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда, протокол № 9 от «28» июня 2023 г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_ Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от «04» июня 2023 г.

Председатель методического  
совета техникума

  
\_\_\_\_\_ П.А. Стифеева

Согласовано:

Заместитель директора

  
\_\_\_\_\_ А.В. Ляхов

Заведующий отделением

  
\_\_\_\_\_ А.С. Косоруков

Старший методист / методист

  
\_\_\_\_\_ М.Ю. Шашкова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, одобренного педагогическим советом техникума, протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К, протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного плана по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, одобренного педагогическим советом техникума, протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., на заседании П(Ц)К, протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_

(подпись)

\_\_\_\_\_ (И.О.Фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...14	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением (очная форма обучения), входящей в состав укрупненной группы профессий 15.00.00 Машиностроение, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. № 1555.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

## 1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются

### **знания:**

З1 – современное состояние физической культуры и спорта;

З2 – оздоровительные системы физического воспитания.

### **умения:**

У1 – обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;

У2 – составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;

У3 – осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.

В результате освоения дисциплины у студентов будут формироваться следующие общие компетенции (ОК):

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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	Объём в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>112</b>
из них в форме практической подготовки	15
<b>Обязательная аудиторная нагрузка</b>	<b>101</b>
в том числе:	
теоретические занятия	30
практические занятия	71
лабораторные занятия	—
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>11</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе практическая подготовка	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Методико-практические занятия</b>				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Теоретическое занятие.</b> Выполнение специальных беговых упражнений. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №1.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №2.</b> Совершенствование техники выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка) Развитие силы посредством упражнений с собственным весом; формирование приёмов самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 1.2. Составление и проведение занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Теоретическое занятие.</b> Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Теоретическое занятие.</b> Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №3.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	2	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №4.</b> Совершенствование техники спринтерского бега	2	–	ОК 03, ОК 08

Тема 1.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Теоретическое занятие.</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №5.</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Теоретическое занятие.</b> Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	2	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №6.</b> Совершенствование техники спринтерского бега	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №7.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности	2	2	ОК 03, ОК 08
	<b>Теоретическое занятие.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №8.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	2	ОК 03, ОК 08
	<b>Теоретическое занятие.</b> Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 1.5. Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие №9.</b> Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела	2	2	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №10.</b> Выполнение комплексов упражнений для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса, со свободными весами (с гантелями, гирями, штангами, фитнес оборудованием), на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	–	ОК 03, ОК 08

	<b>Практическое занятие №11.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №12.</b> Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №13.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	ОК 03, ОК 08
	<b>Теоретическое занятие.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	–	ОК 03, ОК 08
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>				
Тема 2.1. Баскетбол	<b>Теоретическое занятие.</b> Постановка и отработка техники выполнения приёмов баскетбола Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Теоретическое занятие.</b> Освоение тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Теоретическое занятие.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №14.</b> Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №15.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №16.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08

Тема 2.2. Волейбол	<b>Практическое занятие №17.</b> Отработка техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Теоретическое занятие.</b> Выработка тактики игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Теоретическое занятие.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Теннис	<b>Практическое занятие №18.</b> Отработка техники выполнения приёмов игры: упражнения с мячом - «школа мяча»; способы хватки ракетки; упражнения с ракеткой; упражнения с ракеткой и мячом. Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, передвижения игрока (старт из исходного положения, движение к мячу, «вход» в удар, «выход» из удара и повторный старт, выход на позицию наивысшей готовности для следующего ответа); подача, приём подачи (свеча)	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
<b>Раздел 3. Методико-практические занятия</b>				
Тема 3.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Теоретическое занятие.</b> Выполнение упражнения и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №19.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	1	ОК 03, ОК 08
Тема 3.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	<b>Теоретическое занятие.</b> Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №20.</b> Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 03, ОК 08

Тема 3.3. Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	<b>Практическое занятие №21.</b> Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №22.</b> Выполнение приемов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 3.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Практическое занятие №23.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с производственной деятельностью	2	2	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №24.</b> Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе учебной деятельности	2	-	ОК 03, ОК 08
Тема 3.5. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	<b>Практическое занятие №25.</b> Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 3.6. Основная гимнастика	<b>Практическое занятие №26.</b> Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №27.</b> Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом.	2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №28.</b> Общеразвивающие упражнения парные.	2	–	ОК 04, ОК 08

	<b>Практическое занятие №29.</b> Общеразвивающие упражнения групповые.		2	–	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №30.</b> Общеразвивающие упражнения.		2	–	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №31.</b> Общеразвивающие упражнения на снарядах и тренажерах.		2	–	ОК 08
	<b>Практическое занятие №32.</b> Прикладные упражнения: ходьба и бег		2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Практическое занятие №33.</b> Прикладные упражнения: упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля.		2	–	ОК 04, ОК 08
	<b>Практическое занятие №34.</b> Прикладные упражнения: поднимание и переноска груза, прыжки		2	–	ОК 04, ОК 08
Тема 3.7. Спортивная гимнастика	<b>Практическое занятие №35.</b> Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:		2	–	ОК 03, ОК 08
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>			
	1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок. 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна 3. Опорные прыжки: через	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом,			

	коня углом с косого разбега толчком одной ногой	обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
<b>Дифференцированный зачет</b>			2		
<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений.			11	–	
<b>Всего:</b>			<b>112</b>	<b>15</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура осуществляется в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных;

Оборудование: баскетбольные щиты, волейбольные стойки, перекладина, гимнастические скамейки, шведская стенка, столы настольного тенниса.

Средства обучения: измерительная рулетка, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, эстафетные палочки, свисток, стартовый пистолет, учебные гранаты, гантели, лыжи, ботинки, лыжные палки.

#### **3.2. Информационное обеспечение**

##### **3.2.1. Основная литература**

1. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517442>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В.Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 149 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

##### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования /

С. С. Филиппов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 255 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-17685-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/533532>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 450 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-18496-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><b>знания:</b>            З1 – современное состояние физической культуры и спорта;            З2 – оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Демонстрирует знания об общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;            знает основы здорового образа жизни, оздоровительные системы физического воспитания</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий и дифференцированного зачета.</p>
<p><b>умения:</b>            У1 – обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;            У2 – составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности;            У3 – осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.</p>	<p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;            владеет навыками оказания первой медицинской помощи при травмах</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий, дифференцированного зачета.</p>