

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.04 Физическая культура

для профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Форма обучения очная

2020

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 Российской Федерации от 09.12.2016 г. № 1555.

Разработчик: преподаватель

 А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К преподавателей физической культуры, безопасности жизнедеятельности и охраны труда протокол № 11 от 25.06.2020 г.

Председатель П(Ц)К  А.Ф. Давыденко

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета протокол №1 от 31 августа 2020 г.

Председатель методического совета техникума, заместитель директора
Заместитель директора

 П.А. Стифеева
 А.В. Ляхов

Согласовано:

Заведующий отделением
Методист

 Д.Ю. Лунин
 Г.В. Бурвникова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов) *профессии*

15.01.32 Оператор станков с программным управлением
одобренного педагогическим советом техникума протокол № 4 от « 02 » июня 20 21 г., на заседании П(Ц)К от « 28 » 06 20 21 г.

Председатель П(Ц)К  А.Ф. Давыденко

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и рекомендована к применению в образовательной деятельности на основании учебного(ных) плана(нов)

одобренного педагогическим советом техникума протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г., на заседании П(Ц)К от « _____ » _____ 20 _____ г.

Председатель П(Ц)К _____ А.Ф. Давыденко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт 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
5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу	18

1. ПАСПОРТ 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 по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, входящей в состав укрупненной группы специальностей 15.00.00 Машиностроение, разработана на основе Федерального образовательного стандарта по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12. 2016 г. № 1555

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.04 Физическая культура относится к общепрофессиональному учебному циклу

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие компетенции:

В результате освоения учебной дисциплины у студентов будут формироваться следующие компетенции:

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

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

1.2. Количество часов на освоение программы дисциплины:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 90 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	90
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	90
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры			
Тема 1.1. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	Практические занятия		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	3
	2. Отработка подбора разбега.	2	
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	
Тема 1.3. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3

Раздел 2. Спортивные игры			
Волейбол	Практические занятия		
Тема 2.1. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу.	2	3
	2. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
Тема 2.2. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подачи мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3
Баскетбол	Практические занятия		
Тема 2.3. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
Тема 2.4 Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
Тема 2.8 Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практические занятия		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
Легкая атлетика			
Тема 2.9. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	Практические занятия		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3

Тема 3.1 Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках	2	3
	2. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
Тема 3.2. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление техники прыжков в длину с места Выполнение техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	2	3
Раздел 3. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт. Стартовый разбег, бег по дистанции	Практические занятия		
	1. Совершенствование быстроты в процессе занятий	2	3
	2. Отработка техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
Тема 2.2. Совершенствование техники эстафетного бега, прыжки в длину с места и разбега.	Практические занятия		
	1. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места.	2	3
	2. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись». Подбор разбега.	2	3
	3. Совершенствование передачи эстафетной палочки в движении на коротких отрезках. Совершенствование прыжков в длину с места	2	3

Тема 2.3. Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта.	Практические занятия		
	1. Выполнение техники специальных беговых и подводящих упражнений.	2	3
	2. Совершенствование навыков выполнения техники высокого и низкого старта	2	3
Тема 2.4. Техника выполнения прыжков в длину с места и с разбега. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Закрепление техники прыжков в длину с места, выполнение прыжков способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».	2	3
	2. Отработка подбора разбега.	2	3
	3. Совершенствование навыков передачи эстафетной палочки в движении.	2	3
Тема 2.5. Техника и тактика бега на средние дистанции	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости	2	3
	2. Совершенствование техники повторного бега на отрезках от 150-200м.	2	3
Спортивные игры			
Волейбол Тема 2.6. Техника приемов передач мяча: снизу, сверху, игра в парах.	Практические занятия		
	1. Отработка и закрепление приема и передач мяча сверху и снизу. Закрепление навыков приема мяча в парах	2	3
Тема 2.7. Техника подачи мяча: сверху, снизу, игра в парах через сетку.	Практические занятия		
	1. Повторение отработки подачи мяча снизу и сверху через сетку	2	3
	2. Закрепление навыков игры в парах	2	3

Баскетбол			
Тема 2.8. Различные виды передачи мяча, повороты на месте, броски в кольцо после ведения.	Практические занятия		
	1. Выполнение упражнений передачи мяча от груди, из-за головы, ударом об пол	2	3
	2. Выполнение работы в парах, броски в кольцо на технику и точность	2	3
Тема 2.9 Техника ведения мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо в прыжке.	Практические занятия		
	1. Повторение и совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении	2	3
	2. Выполнение бросков мяча на технику после ведения в прыжке	2	3
Тема 2.10 Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	Практические занятия		
	1. Отработка индивидуальных и групповых действий игры	2	3
Легкая атлетика			
Тема 2.11. Основы техники и тактики кроссового бега. Техника метания гранаты.	Практические занятия		
	1. Выполнение тактики и техники кроссового бега	2	3
	2. Совершенствование техники скрестных шагов, финальное усилие при выполнении техники метания гранаты	2	3
Тема 2.12 Техника бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.	Практические занятия		
	1. Отработка техники бега с изменением скорости, повторный бег на отрезках Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки	2	3
	Дифференцированный зачет	2	
Итого		90	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

ОП.04 Физическая культура

3.1 Материально техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус), 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 обучения

Для студентов:

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, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Дополнительная литература

1. Наука и спорт: современные тенденции, 2020 год / Научно-практический журнал — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477715>

Для преподавателей:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

2. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 г. № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный.

2. Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе, фронтального и индивидуального устного опросов, просмотра и оценки реферативных работ, практических работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля результатов обучения:
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен</p> <p>уметь:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в ходе занятия</p> <p>Оценка в ходе проведения практических работ и дифференцированного зачета.</p>
<p>знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических работ и дифференцированного зачета.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000м(мин,с)	12,30	14,00	б/вр
1. Бег на лыжах 5км(мин,с)	25,50	27,20	б/вр
3.Плавание50м(мин,с)	45,00	52,00	б/вр
4.Присидание на одной ноге с опорой о стенку(количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест- подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	15	13	10
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(количество раз)	30	25	20
9.Координационный тест- челночный бег 3X10(с)	7,3	8,0	8,3
10.Поднимание ног в висе до касания перекладины(количество раз)	7	5	3
11.Гимнастический комплекс упражнений:- утренней гимнастики; - производственной гимнастики реласакционной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5
12. Подтягивание на высокой перекладине	15	13	10

5. Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лиц, проводившего изменение
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			