

Комитет образования и науки Курской области

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курский электромеханический техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Ю.А. Соколов

Ю.А. Соколов 2022 г.



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

для профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

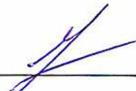
Форма обучения

очная

2022

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 № 11 от « 28 » 06 20 22.

Председатель П(Ц)К  Д.С. Кучерявый

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического совета, протокол № 10 от « 29 » июня 20 22 г.

Председатель методического
совета техникума

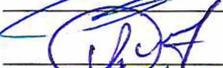
 П.А. Стифеева

Согласовано:

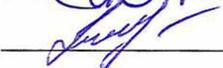
Заместитель директора

 А.В. Ляхов

Заведующий отделением

 Д.Ю. Лунин

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.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ...12	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

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:

31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

32 – основы здорового образа жизни.

умения:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

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

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 в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	90
из них в форме практической подготовки	4
Обязательная аудиторная нагрузка	90
в том числе:	
теоретические занятия	—
практические занятия	90
лабораторные занятия	—
Самостоятельная работа	—
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

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

3 курс / 5 семестр

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
Раздел 1. Методико-практические занятия				
Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 1. Выполнение специальных беговых упражнений. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 2. Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 3. 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»	Практическое занятие № 4. Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 5. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 6. Выполнение упражнений и комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 7. 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	Практическое занятие № 8. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 10. Применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 11. Совершенствование техники спринтерского бега	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 1.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 12. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности	2	2	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 13. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 14. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на профилактику заболеваний, связанных с общеобразовательной и производственной деятельностью	2	2	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 15. Упражнения и комплексы упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 1.5. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 16. Выполнение упражнений для снижения жирового и увеличения мышечного компонентов тела	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 17. 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

	Практическое занятие № 18. 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
	Практическое занятие № 19. Выполнение упражнений со свободными весами	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 20. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования	2	2	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 21. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	2	–	ОК 03, ОК 08
Итого:		42	4	

3 курс / 6 семестр

Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Баскетбол	Практическое занятие № 22. 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
	Практическое занятие № 23. Освоение тактики игры в баскетбол: тактика защиты, тактика нападения.	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 24. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 25. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08

	Практическое занятие № 27. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Волейбол	Практическое занятие № 28. 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
	Практическое занятие № 29. Выработка тактики игры в волейбол: тактика защиты, тактика нападения	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 30. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 2.3. Теннис	Практическое занятие № 31. 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
Раздел 3. Методико-практические занятия				
Тема 3.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Практическое занятие № 32. Выполнение упражнения и комплексов упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений и комплексов упражнений различной функциональной направленности	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 3.2. Составление и проведение	Практическое занятие № 34. Выполнение техники тестовых упражнений комплекса ГТО	2	–	ОК 03, ОК 08

самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Практическое занятие № 35. 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	Практическое занятие № 36. Практическое применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 37. Выполнение приемов самоконтроля за индивидуальными показателями умственной и физической работоспособности	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 3.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие № 38. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с производственной деятельностью	2	–	ОК 03, ОК 08
	Практическое занятие № 39. 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	Практическое занятие № 40. Выполнение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 3.6. Основная гимнастика	Практическое занятие № 41. Строевые упражнения. Строевые приемы: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	2	–	ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 42. Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом, парные, групповые, на снарядах и тренажерах	2	–	ОК 03, ОК 08

	Практическое занятие № 43. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	–	ОК 03, ОК 08
Тема 3.7. Спортивная гимнастика	Практическое занятие № 44. Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:	2	–	ОК 03, ОК 08
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Девушки</th> <th>Юноши</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> 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 коня углом с косого разбега толчком одной ногой </td> <td> 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 вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь </td> </tr> </tbody> </table>			
Девушки	Юноши			
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 коня углом с косого разбега толчком одной ногой	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 вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь			
Дифференцированный зачет		2	–	
Итого:		48	–	
Всего:		90	4	

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, 2022. – 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 / 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>

3.2.2. Дополнительная литература

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>знания: 31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни.</p>	<p>Демонстрирует знания об общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; знает основы здорового образа жизни</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий и дифференцированного зачета.</p>
<p>умения: У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Оценка в ходе проведения практических занятий, дифференцированного зачета.</p>