

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «САРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ
СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА БОРИСА ГЛЕБОВИЧА МУЗРУКОВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ПРОФЕССИИ 15.01.32 ОПЕРАТОР СТАНКОВ С ПРОГРАММНЫМ
УПРАВЛЕНИЕМ

Профиль обучения - технологический

Г. Саров
2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе примерной основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) для профессии СПО 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

Организация – разработчик: ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова.

Разработчик: А.П. Поколев, преподаватель ГБПОУ СПТ им. Б.Г. Музрукова.

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 от «16» 08 2021г.

Председатель МК

Н.Н.Киселева

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

О.Н. Тарасова

«20» 08 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 05, ОК 06, ОК 08.

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Объем образовательной нагрузки	50
Нагрузка во взаимодействии с преподавателем	50
в том числе:	
практические занятия	50
лабораторные работы	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОП.06 Физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	22		ОК 01-06, ОК 08
	1. Легкая атлетика. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.		1	
	2. Бег на короткие и средние дистанции.		2	
	3. Бег на короткие дистанции. КУ – бег на 100 м.			
	4. Техника метания гранаты. Метание гранаты (разбег, бросок)			
	5. Бег на средние дистанции.			
	6. Бег на длинные дистанции. КУ - метание гранаты.			
	7. Эстафетный бег (передача палочки, бег по виражу). КУ-кросс 3000м.			
	8. Гимнастические прыжки, приемы страховки.			
	9. Прыжки в длину (разбег, отталкивание).			
	10. Элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок через препятствия на высоте до 90см.,			
11. Элементы акробатики: кувырок назад через стойку на руках с помощью, стойка на руках с помощью, стойка на голове («мостик»).				
Тема 1.2. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	14		ОК 01-06, ОК 08
	1. Общие понятия о волейболе. Правила игры, судейство, техника безопасности.		2	
	2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение стойке волейболиста и ее разновидностям. Техника перемещения.		1	
	3. Обучение передаче в парах, перед собой, в движениях. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками.		2	
	4. Обучение тактике подачи мяча. Прямой нападающий удар.			
	5. Индивидуальные тактические действия в защите.			
	6. Учебные игры.			
Тема 1.3 Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	14		ОК 01-06, ОК 08
	1. Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте, транспортировка лыж. Выполнение команд. Строевая стойка с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах. Специальные и подводящие упражнения.			
	2. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному			

	двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению			
3.	Техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой. Применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции.			
4.	Способы преодоления подъемов на лыжах: <ul style="list-style-type: none"> • скользким шагом • ступающим шагом • «полуелочкой» • «елочкой» • «лесенкой» Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.			
5	Способы торможения на лыжах: <ul style="list-style-type: none"> • торможение «полуплугом» • торможение упором • торможение боковым соскальзыванием • торможение палками • торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах (на месте): <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием вокруг носков лыж • поворот переступанием вокруг пяток лыж • поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево • поворот махом через лыжу вперед • поворот прыжком с опорой на палки • поворот прыжком без опоры на палки 			
6.	Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> • подъемов и спусков • торможения и поворотов • прохождения дистанции девушки до 5км, юноши до 8 км. 			
7.	Дифференцированный зачет	2		
Всего:		50		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, футбольного поля, беговых дорожек, ямы для прыжков в длину.

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.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные электронные издания:

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура: Учебник для СПО. – 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2021. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>.
2. ЭБС Академия. [Физическая культура, Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л.](http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/69603/) – 2016. <http://www.academia-moscow.ru/catalogue/4831/69603/>

Дополнительные источники:

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
3. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
4. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. Бишаева А.А. Физическая культура.: Учебник для НПО и СПО. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015.
6. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для НПО и СПО. 6-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2015.
7. Муллер А. Б. и др. Физическая культура: Учебник и практикум Для СПО. –М.: Юрайт, 2019. - Электронный ресурс: ЭБС Юрайт. <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-433532#page/1>
8. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)
9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

10. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 24.08.2021).
11. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 24.08.2021).
12. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 24.08.2021).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
1	2	3
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>	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.	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;</p> <p>Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p>	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля

5.
ВОЗ
МО
ЖН

ОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.07 Физическая культура может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальности 15.00.00 Машиностроение.