

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Димитровградский технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР

ОГБПОУ ДТК

 А.С. Пензин

« 04 » 09 20 20 г.

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***

*общепрофессионального цикла*

### ***ОП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

*по профессии*

*15.01.32 «Оператор станков с программным управлением»*

Димитровград  
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением» (утвержден приказом МО и Н РФ от «9» декабря 2016 г. № 1555, зарегистрирован в Минюсте РФ от 20 декабря 2016 г. № 44827).

**Организация-разработчик:** областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Дмитровградский технический колледж»

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой комиссии  
«Математические, общие  
естественнонаучные и спортивные  
дисциплины»

Протокол заседания ЦК № 1  
от «01» сентября 2020 г

РЕКОМЕНДОВАНО  
научно-методическим советом  
ОГБПОУ ДТК

Протокол № 1  
от «01» сентября 2020 г

**Разработчик:** Романовский А. - преподаватель ОГБПОУ ДТК  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии: 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением» Программа может быть использована при проведении занятий в структуре дополнительного образования.

**1.2. Место дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

В процессе освоения учебной дисциплины формируются следующие общие компетенции (ОК).

ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:

**Объем образовательной программы** — 50 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося -10 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>50</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	40
контрольная работа	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>10</b>
в том числе:	
домашняя работа	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (6 семестр)</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Практическая часть</b>		<b>40</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> <li>- технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции ОК 2, ОК3, ОК6, ОК7</b></p>	<b>6</b>	3
	<b>Кроссовая подготовка, бег до 3 км.</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).	2	
	<b>Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции.</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.	2	
	<b>Кроссовая подготовка, бег 60 м, 1000 м.</b> Прыжки в длину с разбега способом	2	

	«согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	2	
<b>Раздел.2 Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 2.1 Атлетическая гимнастика</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>должен уметь:</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. <b>Формируемые компетенции ОК 2, ОК3, ОК6, ОК7</b>	<b>6</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Атлетическая гимнастика. Подъем силой.</b> Меры безопасности при выполнении силовых упражнений; способы выполнения упражнений с тяжестями; порядок выполнения толчка 2-х гирь, влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи. <b>Атлетическая гимнастика. Развитие абсолютной силы мышц ног, рук,</b>	2  2	3

	<p><b>туловища.</b> Работа с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие). Изучение и совершенствование техники толчка 2-х гирь (юноши).  <b>Атлетическая гимнастика.</b> Изучение техники подтягивания. Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (девушки).</p>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
<b>Раздел 3. Преодоления препятствий</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 3.1 Полоса препятствий</b>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях на полосе препятствий,</li> <li>- технику выполнения упражнений.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции ОК 2, ОК3, ОК6, ОК7</b></p>	<b>4</b>	3
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Совершенствование техники преодоления препятствий</b>	2	
	<b>Прохождение препятствий</b>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	2	
<b>Раздел.4. Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>6</b>	
<b>Тема. 4.1. Гимнастика с</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>	<b>6</b>	

<p><b>элементами акробатики</b></p>	<p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции ОК 2, ОК3, ОК6, ОК7</b></p>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Изучение приемов самостраховок в борьбе, боевые стойки, удары.</b> Упражнения на перекладине подтягивание. Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков</p> <p><b>Гимнастика. Упражнения на перекладине подтягивание. Акробатика.</b> Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков</p> <p><b>Упражнения на перекладине подтягивание.</b></p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>3</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<p>2</p>	
<p><b>Раздел 5. Преодоления препятствий</b></p>		<p><b>4</b></p>	

<p><b>Тема 5.1 Полоса препятствий</b></p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях на полосе препятствий,</li> <li>- технику выполнения упражнений.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции ОК 2, ОК3, ОК6, ОК7</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p>3</p>
<p><b>Раздел 6. Спортивные игры</b></p>		<p><b>14</b></p>	
<p><b>Тема 6.1. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол</b></p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p>	<p><b>14</b></p>	<p>3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по волейболу и баскетболу</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul>		
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Волейбол. Совершенствование техники игры: перемещение, прием, передача и подачи мяча.</b>	2	
	<b>Совершенствование техники нижней и верхней подачи, нападающие удары.</b>	2	
	<b>Двусторонние учебные игры. Волейбол.</b>	4	
	<b>Баскетбол. Совершенствование техники игры: перемещение, прием, передача мяча. Броски в корзину.</b>	2	
	<b>Двусторонние учебные игры. Баскетбол.</b>	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.		
	<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

##### Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка (сетка, судейская вышка)
- баскетбольная площадка (щиты, кольца)
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- раздевалки с душевыми кабинами (мужская 2 душевые кабины, женская 2 душевые кабины)
- стойки и планка для прыжков в высоту
- футбольные ворота
- столы теннисные

##### Оборудование стадиона:

- Футбольное поле
- Футбольные ворота
- Площадка для стритбола (щиты, кольца)
- Беговой круг (250 метров)
- Беговая дорожка (100 метров)
- Сектор для метания гранаты
- Сектор для прыжков в длину
- Беговой круг по пересеченной местности (500 метров)

##### Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- гранаты 700 гр., 500 гр.,
- секундомеры
- скакалки
- обручи
- компрессор для накачивания мячей
- ракетки теннисные
- шары теннисные
- спортивная форма для юношей и девушек (волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическая, наколенники волейбольные, бутсы футбольные, гетры футбольные)
- манишки
- манишки с номерами
  
- сигнальные флажки
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, крепление, палки

#### Приборы и устройства:

- Весы
- Ростомер
- Динамометр ручной
- Спирометр сухой
- Аппарат для измерения АД

#### Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

#### Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

#### Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD проигрыватель
- музыкальный центр

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

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

[1] Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2016. – 336 с.

[2] Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2014. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

[3] Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

[1] Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).

[2] Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

[3] Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

[4] Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

#### **Интернет ресурсы:**

[1] Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

[2] Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

[3] Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

[4] Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

[5] Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.