

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Димитровградский технический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Димитровград
2023

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 №_10__
от «_10»_____06_____2019г.

РЕКОМЕНДОВАНО
научно-методическим советом
ОГБПОУ ДТК
Протокол № _____4_____ от
«_10_»_____06_____2019г.

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

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08	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

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

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
Практическая часть		40	
Раздел 1. Легкая атлетика		6	
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	<p>Результаты освоения учебной дисциплины:</p> <p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать 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). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. <p>Формируемые компетенции ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>	6	3
	<p>Кроссовая подготовка, бег до 3 км. 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).</p>	2	
	<p>Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м.</p>	2	
	<p>Кроссовая подготовка, бег 60 м, 1000 м. Прыжки в длину с разбега способом</p>	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	
Раздел.2 Атлетическая гимнастика		6	
Тема 2.1 Атлетическая гимнастика	<p>Результаты освоения учебной дисциплины:</p> <p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. <p>Формируемые компетенции ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>	6	
	Содержание учебного материала		
	Атлетическая гимнастика. Подъем силой. 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.	2	3
	Атлетическая гимнастика. Развитие абсолютной силы мышц ног, рук,	2	

	<p>туловища. Работа с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие). Изучение и совершенствование техники толчка 2-х гирь (юноши). Атлетическая гимнастика. 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	
Раздел 3. Преодоления препятствий		4	
Тема 3.1 Полоса препятствий	<p>Результаты освоения учебной дисциплины:</p> <p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать 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). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях на полосе препятствий, - технику выполнения упражнений. <p>Формируемые компетенции ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>	4	3
	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники преодоления препятствий	2	
	Прохождение препятствий	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	2	
Раздел.4. Гимнастика с элементами акробатики		6	
Тема. 4.1. Гимнастика с	Результаты освоения учебной дисциплины:	6	

<p>элементами акробатики</p>	<p>должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений. <p>Формируемые компетенции ОК 04, ОК 06, ОК 08</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p>		3
	<p>Изучение приемов самостраховок в борьбе, боевые стойки, удары. Упражнения на перекладине подтягивание. Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков</p>	2	
	<p>Гимнастика. Упражнения на перекладине подтягивание. Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков</p>	2	
	<p>Упражнения на перекладине подтягивание.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	2	
<p>Раздел 5. Преодоления препятствий</p>		4	

Тема 5.1 Полоса препятствий	Результаты освоения учебной дисциплины: должен уметь: - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать 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). должен знать: - технику безопасности при занятиях на полосе препятствий, - технику выполнения упражнений. Формируемые компетенции ОК 04, ОК 06, ОК 08	4	3
	Содержание учебного материала		
	Совершенствование умений и навыков преодоления препятствий.	2	
	Совершенствование умений и навыков преодоления препятствий. Челночный бег 10X10 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	2	
Раздел 6. Спортивные игры		14	
Тема 6.1. Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол	Результаты освоения учебной дисциплины: должен уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; должен знать:	14	3

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

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. Палтиевиц 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

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