**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора

ГБПОУ «ПГК»  
 от 13.04.2022 г. № 211-03

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04 Физическая культура**

**2022г.**

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04 Физическая культура**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина **ОП.04. Физическая культура** является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **15.01.32 Оператор станков с программным управлением**, входящей в укрупнённую группу специальностей **15.00.00 Машиностроение**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1 - ОК 5,

ОК 6, ОК-8*.*

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код [[1]](#footnote-1)  ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08 | У 1.1.01 Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  У 1.1.02 Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.  У 1.1.03 Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).  У 1.1.04 Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности | З 1.1.01 Знать современное состояние физической культуры и спорта.  З 1.1.02 Знать оздоровительные системы физического воспитания. |

**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** | 50 |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | 44 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 4 |
| лабораторные работы *(если предусмотрено)* | - |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 40 |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*) | - |
| *Самостоятельная работа* ***[[2]](#footnote-2)*** | 6 |
| **Промежуточная аттестация** | - |

***Во всех ячейках со звездочкой (\*) (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка за исключением самостоятельной работы.***

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч** | **Коды компетенций и личностных результатов[[3]](#footnote-3), формированию которых способствует элемент программы** | Код ПК, ОК | Код Н/У/З |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |  |  |
| **Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | | **50** |  |  |  |
| **Тема 1. 1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** | Дидактические единицы, содержание | 28/23/3 |  | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08 | У 1.1.01,  У 1.1.02,  У 1.1.03,  У 1.1.04.  З 1.1.01,  З 1.1.02.  Уо.01.01,  Уо.02.02,  Уо.03.01,  Уо.04,01,  Уо.04.02,  Уо.05.01,  Уо.05.02,  Уо.06.01,  Уо.06.02,  Уо.08.01,  Уо.08.02  Зо.01.01,  Зо.02.01,  Зо.02.02,  Зо.03.01,  Зо.04.01,  Зо.04.02,  Зо.05.01,  Зо.05.02,  Зо.06.01,  Зо.06.02,  Зо.08.01,  Зо.08.02 |
| Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметках на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук. | 2 |  |  |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **23** |  |  |
| 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. | 8 |  |  |
| 2.Формирование профессионально значимых физических качеств. | 8 |
| 3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. | 7 |
| **Самостоятельная работа обучающегося**  Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.  Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и работоспособности. | 3 |  |  |
| **Тема 1.2 Военно-прикладная физическая подготовка (юноши).** | Дидактические единицы, содержание | **22/17/3** |  | ОК 01,  ОК 02,  ОК 03,  ОК 04,  ОК 05,  ОК 06,  ОК 08 | У 1.1.01,  У 1.1.02,  У 1.1.03,  У 1.1.04.  З 1.1.01,  З 1.1.02.  Уо.01.01,  Уо.02.02,  Уо.03.01,  Уо.04,01,  Уо.04.02,  Уо.05.01,  Уо.05.02,  Уо.06.01,  Уо.06.02,  Уо.08.01,  Уо.08.02  Зо.01.01,  Зо.02.01,  Зо.02.02,  Зо.03.01,  Зо.04.01,  Зо.04.02,  Зо.05.01,  Зо.05.02,  Зо.06.01,  Зо.06.02,  Зо.08.01,  Зо.08.02 |
| **Строевая, физическая.**  *Строевая подготовка*. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  *Физическая подготовка*. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре**.** | **2** |  |  |  |
| **В том числе практических и лабораторных занятий** | **17** |  |  |
| 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. | **8** |  |  |
| 2.Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий. | **9** |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. | **3** |  |  |
| **Курсовой проект (работа)** *(для профессии если предусмотрено)*  **Тематика курсовых проектов (работ)**  **1. .………………………………………**  **n. ………………………………………..** | | **Не предусмотрено** |  |  |  |
| *Обязательные аудиторные учебные занятия по курсовому проекту (работе) (если предусмотрено, указать тематику и(или) назначение, вид (форму) организации учебной деятельности)*  ***1. .………………………………………***  ***n. ………………………………………..*** | | **Не предусмотрено** |  |  |  |
| **Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой)** *(для профессии если предусмотрено)*  **(*указать виды работ обучающегося, например: планирование выполнения курсового проекта (работы), определение задач работы, изучение литературных источников, проведение предпроектного исследования)***  **1. .………………………………………**  **n. ………………………………………..** | | ***\** Не предусмотрено** |  |  |  |
| **Промежуточная аттестация** | | **ДЗ** |  |  |  |
| **Всего:** | | **50** |  |  |  |

*По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий, в том числе контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы в случае, если в учебном плане п.5 выделен этот вид работ, если самостоятельная работа не выделяется на уровне ПООП-П, то и тематика самостоятельных работ не указывается. Если предусмотрены курсовые проекты (работы) по дисциплине, приводится их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой).*

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрено оснащение образовательного процесса для обеспечения общих и профессиональных компетенций, направленных на формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, поддержание возможности физического самосовершенствования, организацию занятий спортивно-оздоровительной деятельностью и профилактику вредных привычек.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Решетников Н.В. Физическая культураучебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. - 19-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. – 175с. ; ISBN 978-5-4468-7250-3.

**3.2.2. Основные электронные издания**

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].– Режим доступа: /http://government.ru/department/60/events/ (дата обращения: 03.06.2022).
2. Сайт Министерства спорта Самарской области [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://minsport.samregion.ru/> (дата обращения: 03.06.2022).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения | Критерии оценки | методы оценки |
| **1** | **2** | **3** |
| **Уметь:** |  |  |
| У 1.1.01 Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  У 1.1.02 Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.  У 1.1.03 Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);  У 1.1.04 Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности | Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.  Использует на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.  Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. | Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля |
| **Знать:** |  |  |
| З 1.1.01 Знать современное состояние физической культуры и спорта.  З 1.1.02 Знать оздоровительные системы физического воспитания. | Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье.  Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. | Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля |

1. *Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, необходимых для освоения данной дисциплины, также можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП-П.* [↑](#footnote-ref-1)
2. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-2)
3. В соответствии с Приложением 3 ПООП-П. [↑](#footnote-ref-3)