

Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
ГБПОУ «ПГК»
№297/1-03 от 07.04.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. 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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	<p>У 1.1.01 Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>У 1.1.02 Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>У 1.1.03 Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>У 1.1.04 Уметь оказать первую медицинскую помощь при</p>	<p>З 1.1.01 Знать современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>З 1.1.02 Знать оздоровительные системы физического воспитания.</p>

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.

	травмах; соблюдать технику безопасности	
--	---	--

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 <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	40
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
<i>Самостоятельная работа 2</i>	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 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.

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 , формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>		
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 разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных	2			

<p>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.</p>				
<p>В том числе практических и лабораторных занятий</p>	23			
<p>1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p>	8			
<p>2.Формирование профессионально значимых физических качеств.</p>	8			
<p>3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	7			
<p>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</p>	3			

	работоспособности.				
Тема 1.2 Военно-прикладная физическая подготовка (юноши).	Дидактические единицы, содержание				ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08 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,
		22/17/3			

					3о.02.02, 3о.03.01, 3о.04.01, 3о.04.02, 3о.05.01, 3о.05.02, 3о.06.01, 3о.06.02, 3о.08.01, 3о.08.02
	<p>Строевая, физическая. <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. <i>Физическая подготовка.</i> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p>	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	3			

Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.				
Курсовой проект (работа) (для профессии если предусмотрено) Тематика курсовых проектов (работ) 1. п.	Не предусмотрено			
Обязательные аудиторные учебные занятия по курсовому проекту (работе) (если предусмотрено, указать тематику и(или) назначение, вид (форму) организации учебной деятельности) 1. п.	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. п.	* 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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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 культура учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, 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:		
<p>У 1.1.01 Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>У 1.1.02 Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>У 1.1.03 Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);</p> <p>У 1.1.04 Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности</p>	<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>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля</p>
Знать:		
<p>З 1.1.01 Знать современное состояние физической культуры и спорта.</p>	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других</p>

З 1.1.02 Знать оздоровительные системы физического воспитания.	профилактики профессиональных заболеваний.	видов текущего контроля
---	--	-------------------------

