**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Приказ директора

ГБПОУ «ПГК»

 № 417-03 от 22.04.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОПЦ.04 Физическая культура

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Самара, 2024

»

СОГЛАСОВАНО

Предметно-методическая комиссия

Председатель ПЦМК

А.В. Баев

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего полного образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего образования по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, входящей в состав укрупненной группы профессий 15.00.00 Машиностроение.

Содержание программы отражает современные тенденции в развитии отрасли с учетом потребностей работодателей, в том числе через анализ требований профессионального стандарта.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ……………………………………………………………

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…..………....
2. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

»

* 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
		1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

- 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

Программа учебной дисциплины может быть использована в адаптированной программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы учебной дисциплины

|  |
| --- |
| Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовой документации, регулирующей образовательный процесс, в том числе: |
| - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.11.2023 № 862 «Об утверждениифедерального государственного образовательного стандарта среднегопрофессионального образования по профессии 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением»; |
| - рабочего учебного плана АТВМ по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением (нормативный срок обучения 1 год 10 месяцев: сентябрь 2024г.-июнь 2026г.). |
| - положения по разработке рабочих программ общепрофессионального цикла в АТВМ |

* + 1. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС по профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

Учебная дисциплина входит в состав социально-гуманитарного цикла.Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии

ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09*.*

»

* + 1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель учебной дисциплины: формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Задачи учебной дисциплины:

* образовательная (формирование мировоззрения, содействуя становлению культуры личности);
* воспитательная (формирование умений работать в команде, быть терпеливым в достижении поставленной цели;
* оздоровительная (гармоническое развитие форм и функций организма, направленном на укрепление здоровья);
* профессионально-прикладная (подготовка человека к конкретной трудовой деятельности).

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, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению общепрофессионального и профессионального циклов ППКРС и овладению профессиональными компетенциями (ПК) согласно ФГОС СПО по профессии.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны формироваться общие компетенции (ОК):

|  |  |
| --- | --- |
| Код ПК, ОК | Дисциплинарные результаты |
| Умения | Знания |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и | психологические основы деятельности |
| ОК 08 | команды, взаимодействовать с коллегами, | коллектива, психологические |
|  | руководством, клиентами в ходе | особенности личности |
|  | профессиональной деятельности |  |
|  | использовать средства физической культуры | роль физической культуры в |
|  | для сохранения и укрепления здоровья в | общекультурном, профессиональном и |
|  | процессе профессиональной деятельности и | социальном развитии человека |
|  | поддержания необходимого уровня |  |
|  | физической подготовленности |  |
|  |  | *основы здорового образа жизни* |
|  |  | *условия профессиональной деятельности* |
|  | *и зоны риска физического* здоровья для |
|  | данной профессии |
|  |  | правила и способы планирования |
|  | системы индивидуальных занятий |
|  | физическими упражнениями различной |
|  | направленности |

»

* 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
		1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Количество часов |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **56** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **42** |
| в том числе: |  |
| лекции | **-** |
| практические занятия | **42** |
| лабораторные работы | **-** |
| семинары | - |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |

»

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Распределение содержания учебного****материала по видам занятий** | **Количест****во часов** | **Уровень****освоения** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1**. **Самоконтроль занятий физической культуры и спорта.** | **4** |  |
| **Тема** **1.1.****Самоконтроль занятий****физической культуры и спорта.** | **Лекции:** не предусмотрено | - | *2* |
| **Практические занятия:** Параметры физического развития обучающихся. Инструктаж по технике безопасности. Определение уровня физической подготовленности учащихся. | 4 |
| **Раздел 2. Легкая атлетика.** | **9** |  |
| **Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.** | **Лекции:** не предусмотрено | - | *2* |
| **Практические занятия:** Профессиограмма профессии. Техника бега на разные дистанции. Техника эстафетного и челночного бега. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники стартового разгона и финиширования. | 6 |
| **Тема 2.2. Бег на средние и****длинные дистанции.** | **Лекции:** не предусмотрено | - | *2* |
| **Практические занятия:** Отработка техники бега на средние и длинные дистанции. | 3 |
| **Раздел 3. Спортивные игры.** | **16** |  |
| **Тема 3.1. Футбол.** | **Лекции:** не предусмотрено | - | *2* |
| **Практические занятия:** Футбол. Правила и техника безопасности игры. Правильный отбор мяча и обманные движения на скорости. Такти- ческие действия в игре. Отработка удара по летящему мячу средней частью подъема ноги. Отработка удара головой на месте и в прыжке.Отработка остановки мяча ногой, грудью. | 4 |
| **Тема** **3.2.****Волейбол.** | **Лекции:** не предусмотрено | - | *2* |
| **Практические занятия:** Техника безопасности и правила игры. Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Техника подачи мяча. Тактика игры в нападении, в защите. Обучение правилам перемещения, передачи, подачи мяча. Отработка техники приема и передачи мяча. Техника подачи мяча. | 6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
|  | Техника приема мяча снизу 2-мя руками. Отработка техники нападающего удара.Техника верхней передачи мяча. Отработкатехники блокирования. Тактика игры в защите. Отработка тактических действий в игре. |  |  |
| **Тема** **3.3.****Баскетбол.** | **Лекции:** не предусмотрено | - | *2* |
| **Практические занятия:** Правила игры и техника безопасности. Правила введения, ловлии передачи мяча. Техника игры в нападении и защите. Тактические действия в игре. Техника ловли и передачи мяча. Отработка техники бросков мяча в корзину. Техника броска мяча в корзину со средней дистанции. Техника выполнения штрафного броска. Технические элементы при игре в неполном составе. Игровые комбинации в нападении. Развитие координации движений. Отработкатехнических элементов игры в нападении и защите. Позиционное нападение в баскетболе. | 6 |
| **Раздел 4. Гимнастика.** | **5** |  |
| **Тема** **4.1.****Атлетическая гимнастика.** | **Лекции:** не предусмотрено | - | *2* |
| **Практические занятия:** Упражнения длямышц рук и плечевого пояса на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с предметами и на тренажерах. Упражнения для мышц спины и пресса, ног на тренажерах. Упражнения для силовой выносливости. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.Зачет. | 5 |
| **Дифференцированный зачет** | **2** |  |
| **Итого по дисциплине** | **56** |  |

»

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном и тренажерномзалах, открытые летние площадки.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами - 5 шт. 2.Гимнастические стенки - 6 шт.

3. Гимнастические скамейки -2 шт. 4.Стойки волейбольные пристенные - 2 шт.

1. Велотренажер - 1шт.
2. Элепсоид - 1 шт.
3. Силовой тренажер - 1 шт.
4. Беговая дорожка - 1 шт.
5. Скамья для жима - 4 шт.
6. Гриф гантельный - 4 шт.
7. Диски для штанги: 2,5 кг (8 шт.), 5 кг (4 шт.) 2,5 кг (2 шт.), 5 кг (6 шт.), 10 кг (6

шт.), 15 кг (6 шт.), 20 кг(6 шт.), 25 кг(2 шт.).

1. Гриф для штанги - 5 шт.
2. Гири: 2 кг (2 шт.), 4 кг (2 шт.), 6 кг(2 шт.), 10 кг (2 шт)., 12 кг (2 шт.), 18 кг (2

шт.), 24 кг (2 шт.), 26 кг(2 шт.), 28 кг (2 шт.), 30 кг (2 шт.)., 32 кг (2 шт.),

1. Гриф изогнутый - 2 шт.
2. Тренажер для мышц ног - 1 шт.
3. Тренажер для мышц груди - 1 шт.
4. Стол для армрестлинга - 1 шт.
5. Стойка С-6 - 1 шт.
6. Тренажер для мышц груди - 1 шт.
7. Тренажер бицепс-тяга - 2 шт.
8. Комплексный тренажер - 1 шт.
9. Скамья универсальная - 2 шт.
10. Стол теннисный - 4 шт.
11. Диски обрезиненные разного веса для тренажеров - 40 шт.
12. Пояс атлетический - 2 шт.
13. Мячи: волейбольные (20 шт.), баскетбольные (20 шт.), футбольные (5 шт.),

теннисные (100 шт.).

1. Волейбольная сетка - 2 шт.
2. Антенна для волейбольной сетки - 2 шт.
3. Секундомер - 1шт.
4. Измерительная рулетка - 1шт.
5. Эстафетные палочки - 4 шт.
6. Скакалки гимнастические - 50 шт.
7. Бадминтон - 6 комплектов.
8. Ракетки для настольного тенниса - 4 комплекта
9. Обручи металлические - 4 шт. Технические средства обучения:
	1. Ноутбук Toshiba.
	2. Принтер CANON.
	3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. [Решетников Н.В.](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/44835/) Физическая культура / [Решетников Н.В.,](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/44835/) [Кислицын Ю.Л.](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/44808/), [Палтиевич Р.Л.,](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/46163/) и др. - 17-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 176 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / Бишаева А.А. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 320 с.

Дополнительные источники:

1. [Попов С.Н.](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/43838/) Лечебная физическая культура / [Попов С.Н.](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/43838/), [Валеев Н.М.](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/44614/), [Гарасева Т.С.](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/44613/), и др. - 11-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

- 416 с.

1. [Горбунов Г.Д.](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/46748/) [Психология физической культуры и спорта](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/46748/) / [Горбунов Г.Д.](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/46748/), [Гогунов Е.Н.](http://www.academia-moscow.ru/authors/detail/44794/) - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.

- 272 с.

Интернет-ресурсы:

* 1. [www.minstm.gov.ru.](http://www.minstm.gov.ru/)
	2. [www.olympic.ru.](http://www.olympic.ru/)
	3. [www.goup32441.narod.ru.](http://www.goup32441.narod.ru/)
1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результатом освоения учебной дисциплины обучающимися являются освоенные умения и усвоенные знания, указанные в п. 1.4 настоящей программы.

Формы, методы контроля и оценки по учебной дисциплине, самостоятельно разработанные лицеем, доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

Рабочий учебный план по дисциплине предусматривает текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Текущий контроль освоения учебной дисциплины включает контроль аудиторной и самостоятельной работы обучающихся.

Результаты обучения проверяются методами наблюдения, тестирования, устного, письменного и контроля. Поурочные планы и методические рекомендации ксамостоятельной работе обучающихся конкретизируют формы и методы текущего контроля. Преподавателем используются следующие формы текущего контроля:

* письменные проверка (рефераты, ответы на вопросы);
* устная проверка (опрос, доклады);
* практическая проверка (выполнение комплексов упражнений, технико- тактических приемов в игре, сдача нормативных требований).

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП и рефератов. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прироств уровни развития физических качеств.

Промежуточная аттестация осуществляет итоговый контроль освоения дисциплины в форме дифференцированного зачета - тестирование по вариантам. Условием допуска к промежуточной аттестации по дисциплине является положительная текущая аттестация подисциплине.

Для определения соответствия индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки по учебной дисциплине в лицее создан фонд оценочных средств (ФОС).

ФОС дисциплины состоит из оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации, включающие педагогические контрольно-измерительные материалы.