

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОП. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**для профессии**

**15.01.32 Оператор станков с программным управлением**

**5-й – 6-й семестры**

Шебекино, 2022



## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
- 6. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии **15.01.32 Оператор станков с программным управлением**

### 1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебный предмет ОП.04 Физическая культура входит в общеобразовательный цикл по профессии среднего профессионального образования.

#### Цели и задачи учебного предмета:

Содержание учебного предмета направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;

- воспитание разносторонне развитой личности;

- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;

- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности;

- обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта с учётом поставленной задачи, в том числе профессиональной;

Особое значение предмет имеет при формировании и развитии общих компетенций. В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами..

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих

ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.  
 ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.3. Планируемые результаты рабочей программы воспитания

#### 1.3.1. Личностные результаты реализации программы воспитания

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от содержания	<b>ЛР 12</b>

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **50** час, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** час;

в том числе практические работы **40** час,

самостоятельная работа **10** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

	Объем часов	5-й семестр	6-й семестр
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>50</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
в том числе:			
<b>лекции</b>	-	-	-
лабораторные работы	-	-	-
<b>практические занятия</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
контрольные работы	-	-	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
в том числе:			
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	-	-
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> ДЗ, ДЗ		<b>ДЗ</b>	<b>ДЗ</b>

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура 5-й - 6-й семестры:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, <u>в том числе в форме практической подготовки (*)</u> , самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды личностных (ЛР), метапредметных (МР), предметных результатов (ПРб), ОК, ПК, формированию которых способствует элемент программы
<b>1-й семестр</b>		<b>20 ч</b>	
<b>Раздел I Лёгкая атлетика</b>		<b>10 ч</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <i>Бег на короткие дистанции</i>	Низкий старт и стартовый разгон, пробегание дистанции 60 м. Спортивные игры по выбору.	2	ЛР 1, 9,11
	Пробегание дистанции 100 м на время с произвольного старта. Спортивные игры по выбору.	2	ЛР 1, 9,11
	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м. Спортивные игры по выбору.	2	ЛР 1,5,9,11,12
<b>Тема 1.2.</b> <i>Метание спортивного снаряда</i>	Метание гранаты с разбега; Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	Метание гранаты на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12
<b>Раздел II Спортивные игры</b>		<b>10 ч</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <i>Волейбол</i>	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками; верхняя и нижняя прямые подачи; учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	Совершенствование техники передач; Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	Контрольные нормативы по технике передач мяча Совершенствование приема мяча. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	Контрольные нормативы по технике подач мяча. Совершенствование приема мяча после подачи. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	<b>Дифференцированный зачёт по итогам семестра.</b>	2	



<b>6-й семестр</b>		<b>20 ч</b>	
<b>Раздел III</b>		<b>10 ч</b>	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
<b>Тема 3.1.</b> <i>Бег на средние дистанции</i>	Пробегание дистанции 100 м на время с произвольного старта. Спортивные игры по выбору.	2	ЛР 1, 9,11
	Пробегание дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	Сдача контрольных нормативов в беге на дистанции 1000 м. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м без учета времени. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	Пробегание дистанции 3000 м, 2000 м на результат. Спортивные или подвижные игры. Общая физическая подготовка.	2	ЛР 1,5,9,11,12
<b>Раздел IV</b>		<b>10 ч</b>	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема 4.1.</b> <i>Футбол</i>	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	Отбор мяча, обманные движения. Правила игры. Игра по правилам.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	Удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	Контрольные нормативы по технике передач мяча. Совершенствование приема мяча. Учебная игра.	2	ЛР 1,5,9,11,12
	<b>Дифференцированный зачёт по итогам семестра.</b>	2	ЛР 1,5,9,11,12
<b>Всего максимальная:</b>		<b>50</b>	
<b>В том числе:</b>			
<b>Аудиторная</b>		<b>40</b>	
<b>Лекции</b>		-	
<b>Практические занятия</b>		<b>40</b>	
<b>КП</b>		-	
<b>Консультации</b>		-	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>10</b>	

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебного предмета требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

#### **Спортивное оборудование:**

- баскетбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные щиты, корзины;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### **4.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

#### **4.2.1. Печатные издания**

##### **Электронные учебники:**

1. Физическая культура. Учебно-методическая литература, спо/ Филиппова Ю.С.- ИНФРА-М, 2020. ЭБС

##### **Дополнительная литература:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник.- М., Кнорус, 2020
2. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2018.
- Решетников Н. В. Физическая культура: учеб.пособие. – М.: Академия, 2019

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li><li>• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li></ul>	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• Основы здорового образа жизни;</li><li>• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li><li>• Средства профилактики перенапряжения</li></ul>	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.

**6.ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И  
ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-18	4,4	5,1	5,2 и ниже	4,8	5,9	6,0 и ниже
2		Бег 100 метров	15-18	14,0	14,2	14,5	16,4	16,8	17,0
3	Координационн ые	Челночный бег 3×10 м, с	15-18	7,3	8,0	8,1 и ниже	8,4	9,3	9,4 и ниже
		10×10 м,с		28-31	29-32	30-33			
4	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	15-18	230	195	194 и ниже	210	170	169 и ниже
5	Выносливость	6-минутный бег, м	15-18	1500	1400	1100	1300	1050	900 и ниже
6		Бег 1000 метров	15-18	3,15	3,50	3,35			
7		Бег 500 метров	15-18				1,45	1,50	2,00
8		Бег 2000 метров	15-18				10,00	11,00	11,50
9		Бег 3000 метров	15-18	11,30	12,00	12,30			
10	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15-18	15	9	5 и ниже	20	12	7 и ниже
11	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из	15-18	14	7	5			

		виса, кол-во раз на низкой перекладине из виса лежа, количество раз					18	13	6
12		Выход силой	15-18	5	3	2			
13		Подъем переворотом	15-18	5	3	2			
14		Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, количество раз	15-18	9	7	5			
15		Поднимание ног в висе до касания перекладины, количество раз	15-18	9	7	5			