Министерство образования и науки Калужской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Калужской области «Людиновский индустриальный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

**15.01.32 Оператор станков с программным управлением**

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, рекомендованной ФУМО, протокол №1 от 31.03.2017, профессионального стандарта 40.024 Оператор-наладчик шлифовальных станков с ЧПУ, федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, укрупненной группы профессий 15.00.00 Машиностроение.

СОГЛАСОВАНО «УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая по учебной работе Заместитель директора по УПР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Е.Селиверстова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.П. Киселева

«30» августа 2019 г.

Рекомендована и одобрена цикловой комиссией   
профессиональных дисциплин технического профиля

Протокол № \_1\_\_\_от «\_\_30\_\_» \_\_\_августа\_\_\_20\_\_19\_\_ г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Филатова

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |

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

**ОП.07. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих**: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  средства профилактики перенапряжения |

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объём часов** |
| **Объем учебной дисциплины** | **34** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 32 |

* 1. **тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | | **Объем часов** | | **Коды компетенций,формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | 2 | | | 3 | | 4 |
| **Тема 1.1.**  **Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности** | **Содержание учебного материала** | | | **2** | | ОК 08. |
| **Практические работы** | | | **2** | |
| 1 | **Практическая работа** «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» | | **2** | |
| **Тема 1.2.**  **Основы здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала** | | | **2** | ОК 08. | |
| **Практические работы** | | | **2** |
| 1. | | **Практическая работа** «Упражнения на развитие выносливости» | **2** |
| **Тема 1.3.**  **Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | **Содержание учебного материала** | | |  | ОК 08. | |
| **Практические работы** | | | **28** |
| 1. | | **Практическая работа** «Кросс по пересеченной местности». | 2 |
| 2. | | **Практическая работа** «Бег на 150 м в заданное время». | 2 |
| 3. | | **Практическая работа** «Прыжки в длину способом «согнув ноги»». | 2 |
| 4. | | **Практическая работа** «Метание гранаты в цель». | 2 |
| 5. | | **Практическая работа** «Метание гранаты на дальность». | 2 |
| 6. | | **Практическая работа** «Прыжки на различные отрезки длинны». | 2 |
| 7. | | **Практическая работа** «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». | 2 |
| 8. | | **Практическая работа** «Упражнения на снарядах». | 2 |
| 9. | | **Практическая работа** «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». | 2 |
| 10. | | **Практическая работа** «Ходьба по гимнастическому бревну». | 2 |
| 11. | | **Практическая работа** «Упражнения с гантелями». | 2 |
| 12. | | **Практическая работа** «Упражнения на гимнастической скамейке». | 2 |
| 13 | | **Практическая работа** «Акробатические упражнения». | 2 |
| 14. | | **Практическая работа** «Броски мяча в корзину с различных расстояний». | 2 |
| **Дифференцированный зачет** | | | | **2** |  | |
| **Всего:** | | | | **34** |  | |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1**. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

**Основные источники ОИ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор(ы) | Издательство, год издания |
| ОИ 1 | Физическая культура: учеб. для студ. учреждений среднего проф. образования | Бишаева А.А. | М., 2017. |
| ОИ 2 | Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. | Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. | М., 2012. |

**Дополнительные источники (ДИ):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Автор(ы) | Издательство, год издания |
| ДИ 1 | Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» | Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова | Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с. |
| ДИ 2 | Физическая культура в режиме дня студента | Методические рекомендации. | Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с. |
| ДИ 3 | Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. | Боровских В.И., Мосиенко М.Г. | Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. |

**Интернет ресурсы:**

* Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики [http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/)

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы [http://www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)

# 4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Умения:** |  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;  сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;  поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности | Оценка результатов выполнения практической работы |
| **Знания** |  |  |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни;  средства профилактики перенапряжения | перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;  перечисление критериев здоровья человека;  перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; | Тестирование |