



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Шахтинский политехнический колледж»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
технического профиля
15.01.32 Оператор станков с программным управлением

г. Шахты

Настоящий документ не может быть полностью или частично воспроизведен, тиражирован и распространён в качестве официального издания без разрешения ГБПОУ РО «ШПТК»

ОДОБРЕНО

ЦК общеобразовательных
дисциплинПРОТОКОЛ № 1от «29» 08 2019 г.Председатель Е. В. Федякина

СОГЛАСОВАНО

И. о. Зам. директора по УР

Н. Ю. Владимирова«29» 01 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26.03.2015).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Шахтинский политехнический колледж».

Разработчик: Фоменко А.А., преподаватель физической культуры, 1 квалификационной категории, государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Шахтинский политехнический колледж».

Рецензенты:

1. Д.В. Луцелли, преподаватель ТФБОУ РО, ИИТЭИи
ак Свлекто

2. Н.Ю. Владимирова, и.о. зам. дир. по УР ТФБОУ
РО, ИИТЭИи

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

4

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАМ-
МЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИ-
НЫ ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии

15.01.32 оператор станков с программным управлением

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общеобразовательный цикл как общеобразовательная дисциплина.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объём часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	171
Объем учебной дисциплины	171
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	161
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p>Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>	2	2
<p>Тема 1.2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	2	2
<p>Тема 1.3. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</p>	<p>Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии</p> <p>Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности</p> <p>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений</p>	2	2

<p>Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. регуляции нагрузки.</p>	2	2
<p>Тема №1.5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</p>	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры студентов и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p>	2	2
<p>Тема 1.6. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.</p>	46	
<p>Тема 1.7. Гимнастика</p>	<p>Выполнение максимального количества элементарных движений, опорные прыжки через гимнастического козла и коня, упражнения на снарядах. Ходьба по гимнастическому бревну, упражнения с гантелями, упражнения на гимнастической скамейке, акробатические упражнения, упражнения в балансировании, упражнения на гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий.</p>	30	3

<p>Тема 1.8. Ритмическая и атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах</p>	<p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 упр. Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии ритмической гимнастикой. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>22</p>	<p>3</p>
<p>Тема 1.9. Спортивные игры</p>	<p>Настольный теннис Исходное положение стойка, способы передвижений, способы держания ракетки, технические приемы вращения мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу, справа, слева. Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Футбол (для юношей) Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности.</p>	<p>61</p>	<p>3</p>
<p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p>		<p>2</p>	
<p>Всего:</p>		<p>171</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации рабочей программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

оснащение образовательного процесса для обеспечения общих и профессиональных компетенций, направленных на формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, поддержание возможности физического самосовершенствования, организацию занятий. Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбола

Открытый стадион широкого профиля:

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры

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

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.

Дополнительная литература:

1. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С., и др. Лечебная физическая культура. М., Академия, 2016.

2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., Академия, 2016.

3. Барчукова Г.В., Богушас В.М, Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2016.

4. Терехина Р. Н., Крючек Е. С., Люйк Л. В., и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. М., Академия, 2016.

5. Грецов Г. В., Войнова С. Е., Германова А. А., и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. М., Академия, 2017.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУБД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности	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	<i>Текущий контроль:</i> сдача нормативов <i>Дифференцированный зачет</i>
Знания		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы методики самостоятельных занятий Физическими упражнениями	перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека;	<i>Текущий контроль:</i> тестирование, подготовка доклада, реферата

<p>ми</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p> <p>Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены</p>	<p>перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</p> <p>знание форм и содержания физических упражнений</p> <p>знание принципов построения занятий</p>	<p><i>Дифференцированный зачет</i></p>
--	--	--