

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОМАРИЧСКИЙ МЕХАНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
П. НАВЛЯ

СОГЛАСОВАНО
ЗАМ. ДИРЕКТОРА ПО УВР
Е.М. ГРЕБЕНКИНА
2024 ГОДА

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ГБОУ «КМТГ»
И.В. ГОГОЛЬ
2024 ГОДА



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 09 Физическая культура

ДЛЯ ПРОФЕССИИ

08.01.38 «Оператор -наладчик металлообрабатывающих станков»

Рассмотрена и одобрена на заседании МК.

Протокол № 9 от 27.05.24

Председатель МК Е.Д.
(Нецветаева Е.Д.)

2024 год

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана с учётом **федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков, утвержденного Приказом Министерства просвещения РФ от 15 ноября 2023 г. № 862**, Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413», Рекомендаций по получению среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования, утверждённых Департаментом государственной политики в сфере среднего профессионального обучения № 05-592 от 01.03.2023 г. и примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура»

Организация-разработчик: ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Навля

Разработчик: Юрасова Т.В. преподаватель ГБПОУ «КМТТ» п. Навля

Рассмотрено и одобрено на заседании методической комиссии ГБПОУ «Комаричский механико-технологический техникум» п. Навля
протокол ____ от _____

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина является разделом ООП

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

ПК 1.1 Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы на токарных станках

ПК1.2 Осуществлять подготовку к использованию инструмента и оснастки для работы на токарных станках в соответствии с заданием

ПК. 2.4 Адаптировать разработанные управляющие программы на основе анализа входных данных, технологической и конструкторской документации в соответствии с полученным заданием.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 2.4.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 48 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 40 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учеб

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	72
в т. ч.	
Основное содержание	56
в т. ч.:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	46
Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)	14
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	12
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Промежуточная аттестация (зачет - зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК

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		3/2	ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 2.4.
	1	Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии	2	
	2	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие ловкости»	1	
	3	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1	
	Самостоятельная работа: Реферат на тему «Роль физической культуры в профессиональном становлении человека»		2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		2/2	ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 2.4.
	4	Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	2	
	5	Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2	
	Самостоятельная работа: Средства профилактики перенапряжения. (сообщения)		2	
Тема 1.3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Содержание учебного материала		27/12	ОК 08 ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 2.4. ОК 08
	6	Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей.	2	
	Самостоятельная работа Составить комплекс упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в выполнении профессиональных навыков.		2	
	7	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности»	2	
	8	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время»	2	
	9	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»»	2	

10	Практическая работа «Метание гранаты в цель»	2	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 2.4.
11	Практическая работа «Метание гранаты на дальность»	2	
12	Практическая работа «Челночный бег 3x10»	2	
13	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длины»	2	
14	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений»	2	
	Самостоятельная работа: Составить комплекс дыхательных упр. по профессии (8-10упр.)	2	
15	Практическая работа «Развитие скоростно - силовых качеств»	1	
16	Практическая работа «Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног»	1	
	Самостоятельная работа Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности	2	
17	Практическая работа «Упражнения на снарядах»	2	
18	Практическая работа «Профилактика сколиоза»	1	
19	Практическая работа «Развитие гибкости»	2	
20	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время»	2	
	Самостоятельная работа 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	2	
21	Практическая работа «Развитие силы рук»	2	
22	Практическая работа «Упражнения с гантелями»	1	
23	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке»	1	
24	Практическая работа «Акробатические упражнения»	2	
25	Практическая работа «Упражнения в балансировании»	2	
26	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке»	2	
27	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий»	2	

		Самостоятельная работа Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.(Реферат)	2	
	28	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции»	2	
	29	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений»	2	
	30	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний»	2	
	31	Практическая работа «Развитие ловкости»	2	
		Самостоятельная работа: презентация о любом виде спорта (футбол, баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика, армрестлинг)	2	
Промежуточная аттестация	32. Зачет		1	
		Всего:	72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием:

рабочее место преподавателя;

комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

гимнастическое оборудование;

легкоатлетический инвентарь;

оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

персональный компьютер.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1.2.1. Печатные издания

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. орг. : базовый уровень / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019с – 255с.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)
3. Физическая культура Вилисова Л.М. ГАОУ РХ ДПО ХакИРОиПК «РОСА» 2012
4. <http://www.fizkult-ura.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	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 в виде тестирования зачётов
Знания		
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; перечисление критериев здоровья человека; характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; представление о профессиональных заболеваниях; представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма	Самостоятельная работа Рефераты презентации сообщения Индивидуальные задания