

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

Согласовано
Зам. по работе с филиалом
С.И.Данилюк
« 07 » 2024г.

Утверждаю
Директор ГБПОУ КМТТ
Гоголь И.В.
« 1 » 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков
(срок обучения 1 год 10 месяцев: сентябрь 2024г.-июнь 2026г.)

п. Навля 2024

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего полного образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего образования по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков, входящей всостав 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 «Наладчик металлорежущих станков с числовым программным управлением».

Организация разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Комаричский механико – технологический техникум» п.Навля

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

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

- 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков.

Программа учебной дисциплины может быть использована в адаптированной программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков.

1.2. Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовой документации, регуливающей образовательный процесс, в том числе:

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.11.2023 № 862 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков»;
- рабочего учебного плана ГБПОУ «Комаричский механико – технологический техникум» п. Навля по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков (нормативный срок обучения 1 год 10 месяцев: сентябрь 2024г.-июнь 2026г.);
- положения по разработке рабочих программ общепрофессионального цикла в ГБПОУ «Комаричский механико – технологический техникум» п. Навля

1.3. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков.

Учебная дисциплина входит в состав социально-гуманитарного цикла.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 04, ОК 05, ОК 09.

1.3. 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, направленное 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 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
		<i>основы здорового образа жизни</i>
		<i>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии</i>
		правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	38
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	36
лабораторные работы	-
семинары	-
Самостоятельная работа обучающихся	2
Дифференцированный зачет	2

2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Распределение содержания учебного материала по видам занятий	Количество 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	
	Лабораторные работы: не предусмотрено	-	
	Семинары: не предусмотрено	-	
	Самостоятельная работа: не предусмотрено	-	
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	
	Лабораторные работы: не предусмотрено	-	
	Семинары: не предусмотрено	-	
	Самостоятельная работа: не предусмотрено	-	
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Лекции: не предусмотрено	-	2
	Практические занятия: Отработка техники бега на средние и длинные дистанции.	3	
	Лабораторные работы: не предусмотрено	-	
	Семинары: не предусмотрено	-	
	Самостоятельная работа: не предусмотрено	-	
Раздел 3. Спортивные игры.		20	
Тема 3.1. Футбол.	Лекции: не предусмотрено	-	2
	Практические занятия: Футбол. Правила и техника безопасности игры. Правильный отбор мяча и обманные движения на скорости. Тактические 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.	6	
	Лабораторные работы: не предусмотрено	-	
	Семинары: не предусмотрено	-	
	Самостоятельная работа: не предусмотрено	-	
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.	7	

1	2	3	4
	Техника приема мяча снизу 2-мя руками. Отработка техники нападающего удара. Техника верхней передачи мяча. Отработка техники блокирования. Тактика игры в защите. Отработка тактических действий в игре.		
	Лабораторные работы: не предусмотрено	-	
	Семинары: не предусмотрено	-	
	Самостоятельная работа: не предусмотрено	-	
Тема	3.3.		
Баскетбол.	Лекции: не предусмотрено	-	
	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. Отработка технических элементов игры в нападении и защите. Позиционное нападение в баскетболе.	6	2
	Лабораторные работы: не предусмотрено	-	
	Семинары: не предусмотрено	-	
	Самостоятельная работа: Диагностика при регулярных занятиях физкультурой и спортом.	1	
Раздел 4. Гимнастика.		6	
Тема	4.1.		
Атлетическая гимнастика.	Лекции: не предусмотрено	-	2
	Практические занятия: Упражнения для мышц 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	
	Лабораторные работы: не предусмотрено	-	
	Семинары: не предусмотрено	-	
	Самостоятельная работа: Врачебный контроль, как условие допуска, его содержание и периодичность.	1	
Дифференцированный зачет		2	
Итого по дисциплине		42	

* Последовательность изучения разделов и тем, распределение учебного времени по семестрам конкретизирует тематический план (приложение 1).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном и тренажерном залах, 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.
 5. Велотренажер - 1 шт.
 6. Элепсоид - 1 шт.
 7. Силовой тренажер - 1 шт.
 8. Беговая дорожка - 1 шт.
 9. Скамья для жима - 4 шт.
 10. Гриф гантельный - 4 шт.
 11. Диски для штанги: 2,5 кг (8 шт.), 5 кг (4 шт.), 10 кг (2 шт.), 15 кг (6 шт.), 20 кг (6 шт.), 25 кг (2 шт.), 30 кг (6 шт.), 35 кг (6 шт.), 40 кг (6 шт.), 45 кг (6 шт.), 50 кг (6 шт.), 55 кг (6 шт.), 60 кг (6 шт.), 65 кг (6 шт.), 70 кг (6 шт.), 75 кг (6 шт.), 80 кг (6 шт.), 85 кг (6 шт.), 90 кг (6 шт.), 95 кг (6 шт.), 100 кг (6 шт.)
 12. Гриф для штанги - 5 шт.
 13. 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.), 34 кг (2 шт.), 36 кг (2 шт.), 38 кг (2 шт.), 40 кг (2 шт.), 42 кг (2 шт.), 44 кг (2 шт.), 46 кг (2 шт.), 48 кг (2 шт.), 50 кг (2 шт.), 52 кг (2 шт.), 54 кг (2 шт.), 56 кг (2 шт.), 58 кг (2 шт.), 60 кг (2 шт.), 62 кг (2 шт.), 64 кг (2 шт.), 66 кг (2 шт.), 68 кг (2 шт.), 70 кг (2 шт.), 72 кг (2 шт.), 74 кг (2 шт.), 76 кг (2 шт.), 78 кг (2 шт.), 80 кг (2 шт.), 82 кг (2 шт.), 84 кг (2 шт.), 86 кг (2 шт.), 88 кг (2 шт.), 90 кг (2 шт.), 92 кг (2 шт.), 94 кг (2 шт.), 96 кг (2 шт.), 98 кг (2 шт.), 100 кг (2 шт.)
 14. Гриф изогнутый - 2 шт.
 15. Тренажер для мышц ног - 1 шт.
 16. Тренажер для мышц груди - 1 шт.
 17. Стол для армрестлинга - 1 шт.
 18. Стойка С-6 - 1 шт.
 19. Тренажер для мышц груди - 1 шт.
 20. Тренажер бицепс-тяга - 2 шт.
 21. Комплексный тренажер - 1 шт.
 22. Скамья универсальная - 2 шт.
 23. Стол теннисный - 4 шт.
 24. Диски обрезиненные разного веса для тренажеров - 40 шт.
 25. Пояс атлетический - 2 шт.
 26. Мячи: волейбольные (20 шт.), баскетбольные (20 шт.), футбольные (5 шт.), теннисные (100 шт.).
 27. Волейбольная сетка - 2 шт.
 28. Антенна для волейбольной сетки - 2 шт.
 29. Секундомер - 1 шт.
 30. Измерительная рулетка - 1 шт.
 31. Эстафетные палочки - 4 шт.
 32. Скакалки гимнастические - 50 шт.
 33. Бадминтон - 6 комплектов.
 34. Ракетки для настольного тенниса - 4 комплекта
 35. Обручи металлические - 4 шт.
- Технические средства обучения:
1. Ноутбук Toshiba.
 2. Принтер CANON.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. [Решетников Н.В.](#) Физическая культура / [Решетников Н.В.](#), [Кислицын Ю.Л.](#), [Палтиевич Р.Л.](#), 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.](#) Лечебная физическая культура / [Попов С.Н.](#), [Валеев Н.М.](#), [Гарасева Т.С.](#), и др. - 11-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 416 с.
2. [Горбунов Г.Д.](#) Психология физической культуры и спорта / [Горбунов Г.Д.](#), [Гогунев Е.Н.](#) - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru.
2. www.olympic.ru.
3. www.goup32441.narod.ru.

3.3. 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 к самостоятельной 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 приросты 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 по дисциплине.

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.