

Министерство образования Пензенской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Пензенской области
«Пензенский колледж информационных и промышленных технологий
(ИТ - колледж)»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по профессии

15.01.33 «Токарь на станках с числовым программным управлением»

Пенза, 2023

ОДОБРЕНА
методической цикловой комиссией
общих гуманитарных дисциплин

Протокол № 9 от
«17» 04 2023 г.

Председатель методической цикловой
комиссии общих гуманитарных
дисциплин


Л.А. Еремина

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по ООП
Е.А. Волобуева

«17» 04 2023 г.

Программа разработана на основе

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением, утвержденного приказом Минобрнауки России от 9 декабря 2016 г. № 1544

Разработчики:

Преподаватель

Е.Н. Назарова

© ГАПОУ ПО «Пензенский колледж информационных и промышленных технологий (ИТ-колледж)»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОП.04 «Физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл, является дисциплиной, определяющей потребности в развитии интереса к изучению учебных дисциплин и профессиональных модулей, способности к личному самоопределению и самореализации в учебной деятельности.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">– 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	<ul style="list-style-type: none">– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни;– средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Всего	40
Самостоятельная работа	6
Во взаимодействии с преподавателем	34
В том числе:	
<i>теоретическое обучение</i>	8
<i>практические занятия</i>	26
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация (в форме семестрового контроля)	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, семинарские занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	
Тема 1.1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Содержание учебного материала	4	ОК 08.	
	1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии			
	2. 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			
	3. 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			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			1
	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре»	1		
Самостоятельная работа обучающихся		4		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	ОК 08.	
	1. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.			
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			3
	2. Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости»	1		
	3. Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда».	2		
Самостоятельная работа обучающихся		2		
Тема 1.3. Физкультурно-	Содержание учебного материала	2	ОК 08.	
	1. Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию			

оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков.	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		22
	2.	Практическая работа «Кросс по пересеченной местности».	1
	3.	Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время».	1
	4.	Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»».	1
	5.	Практическая работа «Метание гранаты в цель».	1
	6.	Практическая работа «Метание гранаты на дальность».	1
	7.	Практическая работа «Челночный бег 3x10».	1
	8.	Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны».	1
	9.	Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений».	1
	10.	Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня».	1
	11.	Практическая работа «Упражнения на снарядах».	1
	12.	Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время».	1
	13.	Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну».	1
	14.	Практическая работа «Упражнения с гантелями».	1
	15.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке».	1
	16.	Практическая работа «Акробатические упражнения».	1
	17.	Практическая работа «Упражнения в балансировании».	1
	18.	Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке».	1
	19.	Практическая работа «Преодоление полосы препятствий».	1
	20.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений».	1
	21.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции».	1
	22.	Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений».	1
23.	Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний».	1	
Всего:			40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" располагает спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

– Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019.

3.2.2 Электронные издания

– Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2019 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и 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