

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ВОЛОГОДСКИЙ КОЛЛЕДЖ ПРАВА И ТЕХНОЛОГИИ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ВО
«Вологодский колледж
права и технологии»



И.А.Беляева /
2023 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

15.01.32 Оператор станков программным управлением

2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана на основе **Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 15.01.32 Оператор станков программным управлением**

Разработчики: Нахалов О.С., преподаватель физической культуры .

Рассмотрена
на заседании методической комиссии
протокол № 10 от 06.02.2023
председатель методической комиссии
Носкова И.А. (Носкова И.А.)

Рассмотрена
на заседании методической комиссии
протокол № _____ от _____
председатель методической комиссии
_____ (Носкова И.А.)

Рассмотрена
на заседании методической комиссии
протокол № _____ от _____
председатель методической комиссии
_____ (Носкова И.А.)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура является частью программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии **15.01.32 Оператор станков программным управлением**.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Дисциплина ОП.04 Физическая культура входит в профессиональный учебный цикл программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессиям СПО **15.01.32 Оператор станков программным управлением**

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Основной **целью** изучения дисциплины ОП.04 Физическая культура является развитие общих компетенций обучающихся, необходимых для реализации профессиональной деятельности, формирование умений и навыков при развитии физических качеств, необходимых в повседневной и профессиональной жизни.

Задачи:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- **овладение** системой профессионально и жизненно значимых

практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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.

1.4 Результаты освоения учебной дисциплины

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих

ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательная практическая учебная нагрузка обучающегося - 50 часов

практических занятий - 40 часов ;

самостоятельная работа обучающегося - 10 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	50
Обязательная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе: лекции	0
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план учебной дисциплины ОП.04 Физическая
15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Наименование разделов и тем	Максимальная нагрузка учащихся, час.	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа учащихся
		лекции	Практические занятия	
1. Легкая атлетика	20		10	10
Бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м.)	4		2	2
Бег на длинные дистанции(1 км., 3 км.)	4		2	2
Прыжки в длину(с места, с разбега)	4		2	2
Метание гранаты(700гр.)	4		2	2
ОФП	4		2	2
3 Гимнастика	10		10	
Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2		2	
Кувырки(вперед, назад)	2		2	
Стойки(на лопатках, на голове, на руках)	2		2	
. Упражнения на перекладине(подтягивания, подъем переворотом, подъем разгибом)	2		2	
ОФП	2		2	
4 Спортивные игры.	19		19	
Волейбол: 1 Передачи мяча 2 Атакующий удар 3 Игра по правилам	6		6	
Футбол : 1 Удар по воротам 2 Передачи в парах 3 Игра по правилам 4 Игра по правилам	8		8	

Баскетбол: 1 Передачи мяча 2 Ведение мяча 3 Броски по кольцу 4 Игра по правилам	5		5	
Промежуточная аттестация(зачет)	1		1	
Всего по дисциплине	80	10	30	40

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется оборудованный спортивный зал.

Оборудование спортивное:

- мячи волейбольные - 8 шт.
- мячи баскетбольные – 10 шт.
- маты гимнастические – 7 шт.
- сетка волейбольная – 1 шт.
- щит баскетбольный – 2 шт.
- стол теннисный – 3 шт.
- ворота футбольные – 2 шт.
- барьеры гимнастические – 6 шт.
- кольца баскетбольные – 2 шт.
- скакалки – 4 шт.
- ходули – 2 пары
- скамейки атлетические – 2 шт.
- стенка шведская – 1 шт.
- конь гимнастический – 1 шт.
- козёл гимнастический – 1 шт.
- скамья для пресса – 10 шт.

- гантели - 3 пары
- гири – 6 шт.
- мешок боксерский – 1 шт.
- диски обрешиненные – 14 шт.
- металлический турник – 5 шт.
- металлические брусья – 5 шт.
- набор для бадминтона – 5 шт.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер-1 шт

Литература:

1. Электронный ресурс: Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л., Погодаев Г.И., Физическая культура М, издательство ЛЕКТА, 2017г, (электронный ресурс) Режим доступа: <https://reader.lecta.ru/read/791761>

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: .
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>
6. Правительство Вологодской области www.vologda.gov.ru
7. Официальный сайт Администрации муниципального образования «Город Вологда» www.vologda.ru
8. Гарант. Информационно правовой канал www.base.garant.ru
9. Правовая информационная база данных «КонсультантПлюс»(URL: <http://www.consultant.ru/>).