

Министерство образования и науки Самарской области

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ

Приказ директора колледжа
от 31.05.19 г. № 366-03

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«Общеобразовательный учебный цикл»
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
по профессии 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением»*

Самара, 2019

ОДОБРЕНО

Предметно – цикловой
(методической) комиссией
Физической культуры и ОБЖ

Председатель

_____ И.А. Иванова

_____ 20 _____

СОГЛАСОВАНО

Предметно – цикловой
(методической) комиссией
Автоматизации и
машиностроения

Председатель

_____ Н. В. Алябьева

_____ 20 _____

Составитель: Иванова И.А., Казакова М.В., Калугина А.В. – преподаватели ГБПОУ «ПГК», Ухова А.С.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением», утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от 09 декабря 2016 г. № 1555 в соответствии с примерной основной образовательной программой.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих (ППКРС) по профессии СПО 15.01.32 «Оператор станков с программным управлением» базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на очной и заочной формах обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к обще - гуманитарному и социально – экономическому циклу.

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

Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь:**

Код	Наименование результата обучения
У 1	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
У 2	Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
У 3	Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).
У 4	Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.
У 5	Соблюдать технику безопасности.

В результате освоения дисциплины студент должен **знать:**

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	Знать современное состояние физической культуры и спорта.
Зн 2	Знать оздоровительные системы физического воспитания.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны **формировать общие компетенции (ОК):**

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В основе самостоятельной работы предусматривается самостоятельное воспроизведение студентами профессионально-прикладных, жизненных умений и навыков путем средств физической культуры: выполнение комплексов упражнений по ОРУ, ОФП; комплексы для развития физических качеств (быстроты, сил и ловкости); совершенствование навыков игры.

Учебная работа строится на основании тематического плана. При проведении практических занятий по физической культуре, учебные занятия в спортивном зале (осенью, весной) имеют комплексный характер.

Преподаватель при планировании объединяет разные темы в разделах:

- раздел 1. Основы здорового образа жизни
- раздел 2. Военно – прикладная физическая подготовка
- раздел 3. Профессионально – прикладная физическая подготовка

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	54
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	42
контрольные работы (ТРК)	3
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	6
в том числе:	
Выполнение комплексов упражнений	не предусмотрено
Итоговая аттестация в форме Дифференцированный зачет	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОП. 04 Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	<i>Основы здорового образа жизни</i>		6	
Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала Формирование профессионально значимых физических качеств для рабочих по профессии			
	1. Основы здорового образа жизни	ОК 1 – ОК 5, ОК 8	6	2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия		<i>Не предусмотрено</i>	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 2.	<i>Военно – прикладная физическая подготовка</i>		20	
Тема 2.2. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала при проведении практического занятия Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Развитие общей выносливости. Бег на короткие дистанции.		20	
	1.			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Разучивание основных приемов строевой подготовки 2. Закрепление основных приемов строевой подготовки 3. Освоение техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 4. Освоение техники бега на средние дистанции (контрольный норматив) 5. Освоение техники бега по прямой и виражу 6. Освоение техники бега на длинные дистанции 7. Отработка техники бега на длинные дистанции (контрольный норматив) 8. Освоение техники бега на стадионе и по пересеченной местности 9. Приобретение опыта преодоления препятствий на дистанции кросса (ям, бугров, кустарников) 10. Освоение техники преодоления полосы препятствий 11. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 1 – ОК 6, ОК 8	1 1 2 2 2 2 2 2 2 1 2	
	ТРК1. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса для развития быстроты, выполнение комплекса для развития силы, выполнение комплекса для развития ловкости.	ОК 1 – ОК 6, ОК 8	6	
Раздел 3.	<i>Профессионально – прикладная физическая подготовка</i>		22	
Тема 3.1. Волейбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.		7	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	1.			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки 6. Освоение тактики игры	ОК 1 – ОК 5, ОК 8	1 1 1 1 1 1	
	ТРК2. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 3.2. Баскетбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.		9	
	1.			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры	ОК 1 – ОК 5, ОК 8	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	2. Освоение техники броска мяча по кольцу 3. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив) 4. Освоение тактики игры (контрольный норматив) 5. Освоение тактических действий игроков 6. Отработка тактических действий игроков 7. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)		1 1 1 1 1 2	
	ТРКЗ. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Тема 3.3. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала при проведении практического занятия Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливости к выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.		6	2
	1. Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические занятия 1. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив) 2. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) (контрольный норматив) 3. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив) 4. Развитие мышц спины и живота 5. Развитие мышц ног (контрольный норматив) 6. Развитие мышц рук	ОК 1 – ОК 5, ОК 8	1 1 1 1 1 1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Всего:			48	

Образовательные результаты освоения учебной дисциплины ОП. 04 Физическая культура

Код	Наименование результата обучения
У 1	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
У 2	Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.
У 3	Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).
У 4	Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах.
У 5	Соблюдать технику безопасности.

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	Знать современное состояние физической культуры и спорта.
Зн 2	Знать оздоровительные системы физического воспитания.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрено оснащение образовательного процесса для обеспечения общих и профессиональных компетенций, направленных на формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, поддержание возможности физического самосовершенствования, организацию занятий спортивно-оздоровительной деятельностью и профилактику вредных привычек.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база, лыжное хранилище, оборудованные раздевалки, душевые.

Оборудование учебного кабинета:

- Спорт. инвентарь;
- Лыжный инвентарь;
- Тренажеры.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон.

Оборудование для силовых упражнений (например, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжка и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники

Для преподавателей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.- 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. - 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. - 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Для студентов

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я., Егоров С.С., Мацур И.А., Сидоренко И.В., Алексеев Н.А., Маликов Н.Н.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015.- 431 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебник / Быченков С.В., Везеницын О.В.— С., 2016. - 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Мрочко О.Г. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Мрочко О.Г.— М., 2016. - 30с. <http://www.iprbookshop.ru/>

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В.- М.:Владос, 2016.- 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.- 384 с.

Для студентов

1. Физическая культура: Учебное пособие/Под ред. Решетникова Н.В.- М.:Владос, 2016.- 357 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2012.- 384 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: Обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике). Оказать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдать технику безопасности.</p>	<p>Текущая оценка: <u>Легкая атлетика.</u> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики. <u>Спортивные игры.</u> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Рубежный контроль: рейтинговая оценка по контрольным нормативам (КН) Сдача контрольных нормативов по разделам: Раздел 2. Военно – прикладная физическая подготовка -Контрольный норматив – 100 м.; -Контрольный норматив – 500 м., 1000 м. -Контрольный норматив – 2000 м., 3000 м. -Контрольный норматив – прыжки в длину. Раздел 3. Профессионально – прикладная физическая подготовка -Контрольный норматив – поднимание туловища из положения лежа. -Контрольный норматив – прием и передача мяча сверху и снизу. -Контрольный норматив – отжимания. -Контрольный норматив – подача на точность по зонам площадки.</p>

	<p>-Контрольный норматив – подтягивания. -Контрольный норматив – штрафной бросок. -Контрольный норматив – приседания.</p> <p>Итоговый контроль: рейтинговая оценка по ТРК</p>
<p>знать: Современное состояние физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>

Критерии оценки:

Уметь:

Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Использует на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.

Знать:

Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье и освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе учебной дисциплины

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
15.01.32 «Оператор станков с программным управлением»

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
ПКп - не предусмотрено				
Уметь: Обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	Наименование практических занятий: – Практические занятия по разделу 2 «Военно – прикладная физическая подготовка» – Практические занятия по разделу 3 «Профессионально – прикладная физическая подготовка»	42	Тематика самостоятельной работы студентов: – выполнение комплекса для развития быстроты; – выполнение комплекса для развития силы; – выполнение комплекса для развития ловкости.	6
Уметь: Составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Наименование практических занятий: – Практические занятия по разделу 2 «Военно – прикладная физическая подготовка» – Практические занятия по разделу 3 «Профессионально – прикладная физическая подготовка»			

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
Уметь: Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).	Наименование практических занятий: – Практические занятия по разделу 2 «Военно – прикладная физическая подготовка» – Практические занятия по разделу 3 «Профессионально – прикладная физическая подготовка»			
Уметь: Оказать первую медицинскую помощь при травмах.	Наименование практических занятий: – Практические занятия по разделу 2 «Военно – прикладная физическая подготовка» – Практические занятия по разделу 3 «Профессионально – прикладная физическая подготовка»			
Уметь: Соблюдать технику безопасности.	Наименование практических занятий: – Практические занятия по разделу 2 «Военно – прикладная физическая подготовка» – Практические занятия по разделу 3 «Профессионально – прикладная физическая подготовка»			
Знать: Современное состояние физической культуры и спорта.	Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ: – Практические занятия по разделу 1 «Основы здорового образа жизни» – Практические занятия по разделу 2 «Военно – прикладная физическая подготовка» – Практические занятия по разделу 3 «Профессионально – прикладная физическая подготовка»			
Знать: Оздоровительные системы физического воспитания.	Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ: – Практические занятия по разделу 1 «Основы здорового образа жизни» – Практические занятия по разделу 2 «Военно – прикладная			

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
	физическая подготовка» – Практические занятия по разделу 3 «Профессионально – прикладная физическая подготовка»			

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к рабочей программе учебной дисциплины

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ¹**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Раздел 1. Основы здорового образа жизни	6	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро-упражнений.	ОК 1 – ОК 5, ОК 8
2.	Раздел 2. Военно – прикладная физическая подготовка	20	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 1 – ОК 6, ОК 8
3.	Раздел 3. Профессионально – прикладная физическая подготовка	22	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 1 – ОК 5, ОК 8

¹ Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов в рабочей программе считается общее количество часов по разделам с учетом всех курсов обучения по учебному плану.

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3
к рабочей программе учебной дисциплины
Оценка уровня физических способностей студентов

ВИД УПРАЖНЕНИЯ		КУРСЫ И ОЦЕНКИ											
		2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м	Юн	15.0	14.2	13.8	14.8	14.0	13.5	14.15	13.8	13.3	14.4	13.7	13.1
	Дев	18.0	16.8	16.5	17.8	16.8	16.3	17.5	16.5	16.2	17.0	16.3	16.0
Бег 1000м Бег 100м	Юн	4.15	3.50	3.40	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30	4.03	3.35	3.26
	Дев	2.20	2.05	1.55	2.15	2.00	1.56	2.10	1.55	1.45	2.08	1.52	1.42
Бег 3000м Бег 2000м	Юн	15.30	14.00	13.00	15.00	13.30	12.30	14.30	13.00	12.00	14.26	12.56	11.58
	Дев	13.30	11.30	10.30	13.00	11.00	10.00	12.30	10.30	9.30	12.26	10.26	9.26
Прыжки в длину с места	Юн	2.00	2.15	2.35	2.10	2.20	2.40	2.15	12.30	2.45	2.20	2.35	2.50
	Дев	1.40	1.50	1.70	1.45	1.65	1.75	1.50	1.65	1.80	1.55	1.70	1.85
Прыжки в длину с разбега	Юн	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70	4.20	4.60	4.80
	Дев	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60	3.20	3.50	3.70
Подтягивание	Юн	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
	Дев	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
Метание 700гр Гранаты 500гр	Юн	27	30	32	30	33	35	30	35	38	30	37	40
	Дев	16	18	22	17	19	24	18	20	25	19	21	25
Лыжные 5км Гонки 3 км	Юн	30.00	29.30	28.00	29.00	27.00	26.00	28.00	26.00	25.00	27.50	25.50	24.50
	Дев	20.30	19.30	18.30	20.00	19.00	17.30	19.00	18.00	17.00	18.50	17.50	16.50
Отжимания	Юн	18	22	25	24	27	30	28	32	35	33	37	40
	Дев	6	10	13	7	11	14	8	12	15	12	16	19
Поднимание туловища лежа	Юн	17	23	27	20	25	30	22	27	35	26	29	37
	Дев	24	27	30	29	32	35	34	37	40	34	37	40

**Иванова Ирина Александровна, Казакова Мария Всеволодовна, Калугина Анна Владимировна – преподаватели дисциплины «Физическая культура»,
Ухова Анна Сергеевна**

ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*«Общеобразовательный учебный цикл»
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
15.01.32 «Оператор станков с программным управлением»*