

**Министерство образования и науки Самарской области**

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

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ директора  
ГБПОУ «ПГК»  
№297/1-03 от 07.04.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04 Физическая культура**

**2023г.**

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.04 Физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина **ОП.04. Физическая культура** является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии **15.01.32 Оператор станков с программным управлением**, входящей в укрупнённую группу специальностей **15.00.00 Машиностроение**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1 - ОК 5, ОК 6, ОК-8.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код 1 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	<p>У 1.1.01 Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>У 1.1.02 Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>У 1.1.03 Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).</p> <p>У 1.1.04 Уметь оказать первую медицинскую помощь при</p>	<p>З 1.1.01 Знать современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>З 1.1.02 Знать оздоровительные системы физического воспитания.</p>

*Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных, необходимых для освоения данной дисциплины, также можно привести коды личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей профессии/специальности в соответствии с Приложением 3 ПООП-П.*

	травмах; соблюдать технику безопасности	
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	50
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	44
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы <i>(если предусмотрено)</i>	-
практические занятия <i>(если предусмотрено)</i>	40
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено для специальностей)</i>	-
<i>Самостоятельная работа 2</i>	6
<b>Промежуточная аттестация</b>	-

*Во всех ячейках со звездочкой (\*) (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка за исключением самостоятельной работы.*

---

2 Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад ч	Коды компетенций и личностных результатов <sup>3</sup> , формированию которых способствует элемент программы	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>		
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>50</b>			
<b>Тема 1. 1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	Дидактические единицы, содержание	28/23/3		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08	У 1.1.01, У 1.1.02, У 1.1.03, У 1.1.04. З 1.1.01, З 1.1.02.  Уо.01.01 , Уо.02.02 , Уо.03.01 , Уо.04,01 , Уо.04.02 , Уо.05.01

					, Уо.05.02 , Уо.06.01 , Уо.06.02 , Уо.08.01 , Уо.08.02  Зо.01.01, Зо.02.01, Зо.02.02, Зо.03.01, Зо.04.01, Зо.04.02, Зо.05.01, Зо.05.02, Зо.06.01, Зо.06.02, Зо.08.01, Зо.08.02
	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	2			

<p>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.</p>				
<p><b>В том числе практических и лабораторных занятий</b></p>	23			
<p>1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p>	8			
<p>2.Формирование профессионально значимых физических качеств.</p>	8			
<p>3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	7			
<p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b>  Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке.  Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью.  Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности и</p>	3			

	работоспособности.				
<b>Тема 1.2 Военно-прикладная физическая подготовка (юноши).</b>	Дидактические единицы, содержание				ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08  У 1.1.01, У 1.1.02, У 1.1.03, У 1.1.04. З 1.1.01, З 1.1.02.  Уо.01.01 , Уо.02.02 , Уо.03.01 , Уо.04,01 , Уо.04.02 , Уо.05.01 , Уо.05.02 , Уо.06.01 , Уо.06.02 , Уо.08.01 , Уо.08.02  Зо.01.01, Зо.02.01,
		22/17/3			

					3о.02.02, 3о.03.01, 3о.04.01, 3о.04.02, 3о.05.01, 3о.05.02, 3о.06.01, 3о.06.02, 3о.08.01, 3о.08.02
	<p><b>Строевая, физическая.</b>  <i>Строевая подготовка.</i> Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.  <i>Физическая подготовка.</i>          Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p>	2			
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	17			
	1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	8			
	2.Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	9			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3			

Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.				
<b>Курсовой проект (работа) (для профессии если предусмотрено)</b> <b>Тематика курсовых проектов (работ)</b> 1. .... п. ....	<b>Не предусмотрено</b>			
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия по курсовому проекту (работе) (если предусмотрено, указать тематику и(или) назначение, вид (форму) организации учебной деятельности)</b> 1. .... п. ....	<b>Не предусмотрено</b>			
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (для профессии если предусмотрено)</b> <b>(указать виды работ обучающегося, например: планирование выполнения курсового проекта (работы), определение задач работы, изучение литературных источников, проведение предпроектного исследования)</b> 1. .... п. ....	<b>* Не предусмотрено</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>ДЗ</b>			
<b>Всего:</b>	<b>50</b>			

По каждой теме описывается содержание учебного материала (в дидактических единицах), наименования необходимых лабораторных работ, практических и иных занятий, в том числе контрольных работ, а также тематика самостоятельной работы в случае, если в учебном плане п.5 выделен этот вид работ, если самостоятельная работа не выделяется на уровне ПООП-П, то и тематика самостоятельных работ не указывается. Если предусмотрены курсовые проекты (работы) по дисциплине, приводится их тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. 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.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Решетников Н.В. Физическая культура учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев]. - 19-е изд., стер. - Москва : Академия, 2018. – 175с. ; ISBN 978-5-4468-7250-3.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://government.ru/department/60/events/> (дата обращения: 03.06.2022).
2. Сайт Министерства спорта Самарской области [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://minsport.samregion.ru/> (дата обращения: 03.06.2022).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
1	2	3
<b>Уметь:</b>		
<p>У 1.1.01 Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>У 1.1.02 Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>У 1.1.03 Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);</p> <p>У 1.1.04 Уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности</p>	<p>Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Использует на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля</p>
<b>Знать:</b>		
<p>З 1.1.01 Знать современное состояние физической культуры и спорта.</p>	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье.</p> <p>Освоение методов</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других</p>

З 1.1.02 Знать оздоровительные системы физического воспитания.	профилактики профессиональных заболеваний.	видов текущего контроля
---	--	-------------------------

