

**Министерство образования и науки Самарской области**

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ директора  
ГБПОУ «ПГК»  
№ 417-03 от 22.04.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОПЦ.04 Физическая культура**

**15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением**

Самара, 2024

СОГЛАСОВАНО

Предметно-методическая комиссия

Председатель ПЦМК

А.В. Баев

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего полного образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего образования по профессии 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением, входящей в состав 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».

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

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

- 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением.

Программа учебной дисциплины может быть использована в адаптированной программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением

**Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы учебной дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовой документации, регулирующей 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 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением»;

- рабочего учебного плана АТВМ по профессии 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением (нормативный срок обучения 1 год 10 месяцев: сентябрь 2024г.-июнь 2026г.).

- положения по разработке рабочих программ общепрофессионального цикла в АТВМ

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС по профессии 15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением.

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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>50</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>42</b>
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	<b>42</b>
лабораторные работы	-
семинары	-
<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

## 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Распределение содержания учебного материала по видам занятий	Количество во часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Самоконтроль занятий физической культуры и спорта.</b>		<b>4</b>	
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	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<b>9</b>	
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	
Тема 2.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Лекции: не предусмотрено	-	2
	Практические занятия: Отработка техники бега на средние и длинные дистанции.	3	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		<b>16</b>	
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.	4	
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.	6	

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.		
<b>Тема</b> <b>Баскетбол.</b>	<b>3.3. Лекции:</b> не предусмотрено <b>Практические занятия:</b> Правила игры и техника безопасности. Правила введения, ловли 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.	-	2
		6	
<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>		<b>5</b>	
<b>Тема</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>4.1. Лекции:</b> не предусмотрено <b>Практические занятия:</b> 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.	-	2
		5	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>		<b>50</b>	

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. 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.), 2,5 кг (2 шт.), 5 кг (6 шт.), 10 кг (6 шт.), 15 кг (6 шт.), 20 кг (6 шт.), 25 кг (2 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.).
    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.

## 2.2. 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.](#), [Палтиеви́ч 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](http://www.minstm.gov.ru).
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
3. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru).

### **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:

- письменная 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.