

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.08 Физическая культура**

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОП.08 Физическая культура

#### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является 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**.

#### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

#### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1,- ОК 5, ОК 6, ОК-8	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.  Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности	Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	-
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	*
практические занятия	40
контрольная работа	*
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация:</b> в форме дифференцированного зачета	

### 1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема 1.1.</b>  <b>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>Содержание</b>		
	<p>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 меня 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>		ОК-1 – ОК-5,  ОК-8
	<b>Практические занятия</b>  1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.  2.Формирование профессионально значимых физических качеств.  3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b>  <b>Военно-прикладная физическая</b>	<b>Содержание</b>		
	<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		ОК-1 – ОК-6,  ОК-8

<b>подготовка (юноши).</b>	опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		
	<b>Практические занятия</b> 1. Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки. 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	<b>19</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	



## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1.** Для реализации программы учебной дисциплины 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 учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и стадиона.

### **Оборудование спортивного зала**

1. Футбольные ворота
2. Футбольная сетка
3. Баскетбольные щиты
4. Баскетбольные кольца
5. Баскетбольная сетка
6. Волейбольная сетка
7. Спортивный канат
8. Козёл гимнастический
9. Конь гимнастический
10. Маты гимнастические
11. Стойки для прыжков в высоту
12. Планки для прыжков в высоту
13. Лыжи
14. Лыжные палки
15. Лыжные ботинки
16. Спортивные конусы
17. Комплекты игровых шашек
18. Комплекты игровых шахмат
19. Гири
20. Волейбольные мячи
21. Баскетбольные мячи
22. Футбольные мячи
23. Теннисный стол (для настольного тенниса)
24. Сетка (для настольного тенниса)
25. Мячи (для настольного тенниса)
26. Ракетки (для настольного тенниса)
27. Легкоатлетические эстафетные палки
28. Мячи для метания в длину
29. Гранаты для метания в длину
30. Перекладина (навесная)
31. Шведская гимнастическая стенка
32. Обручи гимнастические

### **Оборудование стадиона**

1. Легкоатлетическая дорожка
2. Сектор для прыжков в длину
3. Игровое поле для футбола
4. Площадка игровая волейбольная
6. Гимнастический городок
7. Лыжная трасса
8. Лыжная база.



9. Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

#### 3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Быченков С.В., Везеницын О.В. Физическая культура. Учебное пособие. «Профобразование», 2017 (ЭБС)

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. «Академия», 2011
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. «Просвещение», 2007

#### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosport.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
1	2	3
<b>Уметь:</b>		
Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	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	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий, выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля

	<p>требования.  Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</p>	
<b>Знать:</b>		
<p>Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье;  Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля</p>