

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Курганский промышленный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

2017 г.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курганский промышленный техникум»

Разработчики:

Тюлина Кристина Олеговна, преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Михайлова Ирина Анатольевна, методист
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

©ГБПОУ КПТ

©Ворожбит В.Н.

©Михайлова И.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП 04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

<i>Общие и профессиональные компетенции</i>	<i>Дескрипторы сформированности (действия)</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
<i>ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</i>	<i>Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации. Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу. Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</i>	<i>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составит ь план действия, Определит ь необходимые ресурсы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</i>	<i>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритм ы выполнения работ в профессионально й и смежных областях; Методы работы в профессионально й и смежных сферах. Структура плана для решения задач. Порядок оценки результатов решения задач профессионально й деятельности</i>

<i>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</i>	<i>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности</i>	<i>Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</i>	<i>Психологи я коллектива Психологи я личности Основы проектной деятельности</i>
<i>ОК 6Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</i>	<i>Понимать значимость своей профессии Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей</i>	<i>Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии</i>	<i>Сущность гражданско - патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности</i>
<i>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>	<i>Применение средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>	<i>Применять средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>	<i>Современные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>
<i>ОК 11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</i>	<i>Применение предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере</i>	<i>Понимать обций смысл предпринимательской деятельности в профессиональной сфере</i>	<i>Современные средства предпринимательской деятельности</i>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	52
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	50
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	50
Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП 04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья		19		
Тема 1.1. Основы совершенствования физических качеств человека	Практические занятия 1. Развитие выносливости: Лёгкая атлетика: длительный бег, кросс, бег с препятствиями; Спортивные игры: минифутбол, баскетбол; 2. Развитие силовых способностей: Гимнастика: лазанье по канату, гимнастической стенке; Упражнения в висах и упорах, атлетическая гимнастика; 3. Развитие скоростных способностей: Лёгкая атлетика: бег с ускорением, с максимальной скоростью, эстафеты, метание в цель и на дальность; Спортивные и подвижные игры: ведение б/большого мяча с максимальной частотой ударов в разных стойках, эстафеты с мячом и без мяча; 4. Развитие координационных способностей: Лёгкая атлетика: варианты челночного бега, бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления, метания из разных исходных положений в цель и на дальность; Гимнастика, спортивные и подвижные игры: комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без, акробатические упражнения, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом, эстафеты с различными предметами; 5. Развитие гибкости и подвижности в суставах: Гимнастика: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения в парах; Акробатические упражнения, упражнения на гимнастической	15 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	 ОК01, 04, 06, 08, 11

	стенке; 6. Развитие силовой выносливости: Гимнастика: силовые упражнения и элементы единоборств в парах; Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами; 7. Развитие скоростно-силовых способностей: Лёгкая атлетика: прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений; 8. Гимнастика, спортивные и подвижные игры: прыжки со скакалкой, подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча, упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками и метанием мяча в цель и на дальность.	1 1 1 1	3 3	
Тема 1.2. Коррекция физического развития, телосложения, функциональной подготовленности средствами физической культуры	Практические занятия	4		
	1. Физические упражнения для коррекции массы тела и осанки: Лёгкая атлетика, гимнастика: оздоровительные ходьба и бег, общеразвивающие упражнения стоя и лежа для мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. 2. Физические упражнения для повышения функциональных возможностей организма человека: Лёгкая атлетика, гимнастика: длительный бег в равномерном темпе, прыжки со скакалкой, общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений, комплексы атлетической гимнастики с различными видами отягощений.	1 2	3 3	
	Зачет	1		
Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей		17		
Тема 2.1.	Практические занятия	4		

<p>Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность человека</p>	<p>1. Физические упражнения в режиме рабочего дня: Комплексы физкультурных пауз и минуток; Микропаузы активного отдыха, малые игровые формы в рабочих перерывах (настольный теннис, дартс); 2. Физические упражнения во внерабочее время: УГГ, специальные комплексы упражнений профилактической направленности; Попутная тренировка, изометрические упражнения, учебно-тренировочное занятие;</p>	<p>1 1 1 1</p>	<p>3 3 3 3</p>	
<p>Тема 2.2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.</p>	<p>Практические занятия 1. Профилактика сердечнососудистых заболеваний: Циклические упражнения аэробной направленности (разновидности ходьбы, бега, степ аэробика); 2. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: Упражнения на гибкость, стретчинг, комплексы гимнастических упражнений и атлетической гимнастики для мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей; 3. Профилактика заболеваний органов зрения: Упражнения на расслабление глазных мышц, гимнастика для глаз; 4. Профилактика патологических психических и эмоциональных состояний: Методы релаксации (простое расслабление, комплекс дыхательных упражнений);</p>	<p>4 1 1 1 2</p>	<p>3 3 3 3</p>	
<p>Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура.</p>	<p>Практические занятия 1. Развитие выносливости Лёгкая атлетика: длительный бег в равномерном и переменном темпе; Спортивные игры: баскетбол (игра по правилам соревнований); минифутбол (игра по правилам соревнований). 2. Развитие силовых качеств Гимнастика:</p>	<p>10 2 2 2</p>	<p>3 3 3</p>	

	<p>упражнения на перекладине (подтягивания, перевороты, держание ног в висе углом);</p> <p>упражнения с отягощениями (отжимания, приседания со штангой, партнером);</p> <p>лазание по канату.</p> <p>3. Развитие координационных способностей:</p> <p>Лёгкая атлетика: бег в сочетании с поворотами и прыжками, челночный бег, челночный бег с грузом 10-12кг.;</p> <p>метание л/а снарядов из различных исходных положений, ускоренным темпом, попеременно двумя руками;</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>баскетбол (игра по правилам соревнований);</p> <p>минифутбол (игра по правилам соревнований).</p> <p>3. Развитие психофизических качеств:</p> <p>Гимнастика:</p> <p>ходьба по гимнастическим скамейкам, передвижение по шведской стенке;</p> <p>прыжки с поворотами на 30, 180, 360°, акробатические упражнения, упражнения в балансировке;</p> <p>упражнения дыхательной гимнастики, дыхательные упражнения с акцентом на силу вдоха и выдоха.</p>	2	3	
		2	3	
		2	3	
		2		
		2	3	
		2		
		2	3	
Раздел 5. Контрольный	Практические занятия	4		
	<p>Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>	2	3	
		2		
	Всего	52		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- спортивные снаряды;
- спортивный инвентарь;
- рабочее место преподавателя;
- средства для оказания первой доврачебной помощи (аптечка).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, телевизор и DVD плеер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура: Учебник для 10-11 кл. общеобразоват. учеб. заведений/ В.И.Лях, Л.Е. Лобомирский.- М.: Просвещение, 2009
2. Лях, В.И. Физическая культура: Учебник для 10-11 кл. общеобразоват. учеб. заведений/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2016

Дополнительные источники:

1. Дидактический материал для учителей физической культуры. 11-й класс./ Авт.-сост. В.А. Шишин.- Саратов: Лицей, 2003.- 64 с.
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. /Барбара Л. Виера, Бонни Джилли Фергюсон.- М.:Астрель, 2006.- 160 с.
3. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ./ Джерри В.Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер.- М.:АСТ:Астрель, 2006.- 211 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт «Учебники XXI века» [Электронный ресурс] /www. OZON.ru/.
2. Сайт Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс] /www. 1september.ru/.
3. Сайт «Учительская газета» [Электронный ресурс] /www. ug.ru.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных тестов и тематических заданий по темам: 1.1; 1.2; 2.1-2.3;
Знания:	

Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Выполнение тематических заданий по тем: 3.1- 3.5;
Основы здорового образа жизни.	Выполнение тематических заданий по темам: 4.1-4.5;

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно