МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЯСНОГОРСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГПОУ ТО «ЯТТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мигалина Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ

15.01.32 ОПЕРАТОР СТАНКОВ С ПРОГРАММНЫМ УПРАВЛЕНИЕМ

Квалификация

ОПЕРАТОР СТАНКОВ С ПРОГРАММНЫМ УПРАВЛЕНИЕМ, СТАНОЧНИК ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ

Ясногорск

2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии 15.01.32. «Оператор станков с программным управлением», входящей в укрупненную группу «Машиностроение».

Учреждение разработчик: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Ясногорский технологический техникум»

Разработчики:

Татаренкова А.А., преподаватель учебной дисциплины «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» обсуждена на заседании ПЦК общеобразовательного и профессионального цикла (протокол № 11 от 26.06.2023 г.)

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» одобрена методическим советом (протокол № 6 от 28.06.2023 г).

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

**1.1 Область применения рабочей программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, входящей в укрупнённую группу 15.00.00 « Машиностроение».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих общеобразовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

**1.2 Место дисциплины в структуре ППКРС:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл и направлена на формирование следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в т.ч. с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

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

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

* **развивать:** физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное здоровье;
* **формировать:** устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, занятия физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; **овладевать:** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* **овладевать:** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* **осваивать:** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* **приобретать:** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка – 40 часа. Обязательная аудиторная учебная нагрузка -40час.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| Самостоятельная работа учащихся\* | - |
| Итоговая аттестация в форме (зачет) | |

**2.2 Тематический план и содержание дисциплины «физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.** | Объем часов | | **Уровень усвоения** |
| **1** | **2** | 3 | | **4** |
| ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | | | |
| **Тема №1**  **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка** | **Содержание** | | **8** |  |
| **-** | |  |
| **Практическая работа** | | 8 | **2,3** |
| Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4100 м, 4400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. | |
|  | |  |
| **Тема №2**  **Лыжная подготовка** | **Содержание** | | **8** |  |
| **-** | | **2,3** |
| **Практическая работа** | | 8 |
| Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | |  |
| **Тема №3**  **3. Гимнастика** | **Содержание** | | **6** |  |
| **-** | | **2,3** |
| **Практическая работа** | | 6 |
| Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | |
| **Тема №4**  **Спортивные игры**  **Баскетбол** | **Содержание** | | **6** |
| **-** | |  |
| **Практическая работа** | | 6 | **2,3** |
| Ведение мяча, передача мяча, бросок по кольцу, учебная игра. Выполнение технических действий по овладению передачи баскетбольного мяча, индивидуальная работа с тренировочной стенкой. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры. | |
|  | |  |
| **Тема №5**  **Спортивные игры**  **Волейбол** | **Содержание** | | **6** |
| **-** | |  |
| **Практическая работа** | | 6 | **2,3** |
| Стойки и перемещения и их сочетания. (бег, скачок, остановки). Передача мяча сверху в опорном положении, нижняя прямая подача. Передача мяча снизу на месте. Нижняя боковая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил.  Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике.  Прием сверху в опорном положении. Верхняя боковая подача. Учебная игра с заданием по технике.  Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Подача на точность. Учебная игра с заданием по технике. | |
| **Тема №6**  **Профессионально-Прикладная физическая подготовка** | **Содержание** | | **5** |
| **-** | |  |
| **Практическая работа** | | 5 | **2,3** |
| Развитие статистической, специальной и общей выносливости. Упражнения развивающие подвижность позвонков. Профилактика варикозного расширения. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики. | |
|  | ЗАЧЕТ | | 1 |
|  | ВСЕГО | | **40** |

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименования темы | Количество часов |
|  |
| **Теоретическая часть** | |
| Введение | 0.5 |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 1 |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. | 1 |
| 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 1 |
| 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста . | 1 |
| 6. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.  **3 курс.** Контроль состояния здоровья двигательных качеств, психофизических функций к которым профессия предъявляет повышенные требования. | 0.5 |
| **Итого** | **6** |
| **Практическая часть** | |
| Содержание обучения по выбору |  |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 6 |
| 2. Лыжная подготовка | 4 |
| 3. Гимнастика | 4 |
| 4. Спортивные игры (по выбору) | 16 |
| 5. Профессионально-Прикладная физ. подготовка. | 4 |
| ИТОГО | 40 |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, раздевалки, душа, лаборантской.

**Оборудование спортивного зала:**

**-** баскетбольные кольца;

**-** сетка для пионербола и волейбола;

**-** деревянные скамейки;

**-** маты;

**-** волейбольные и баскетбольные мячи в достаточном количестве;

**-** теннисный стол, ракетки, шарик;

**-** тренажеры

**Оборудование кладовой инвентаря:**

-шкафы для хранения учебных пособий;

-стеллажи.

**Технические средства обучения:**

- таблица протокола соревнований по баскетболу.

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

**Для обучающихся**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.

Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.

**Для преподавателя**

Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.

Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2012.

Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.

Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

**Интернет-ресурсы:**

1. [http://www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/)
2. <http://fizkulturavshkole.ru/>
3. <http://www.fisio.ru/fisiokids.html>

**4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; | Практические занятия |
| выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; | Практические занятия |
| проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; | Практические занятия |
| преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Практические занятия |
| выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | Практические занятия |
| осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; | Практические занятия |
| выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; | Практические занятия |
| **Знания:** |  |
| влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | Практические занятия |
| способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; | Практические занятия |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Практические занятия |

**4.1 Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся применительно к различным формам контроля знаний.**

Результаты обучения должны соответствовать общим задачам предмета и требованиям к его усвоению.

Результаты обучения оцениваются по пятибалльной системе. При оценке учитываются следующие качественные показатели ответов:

глубина (соответствие изученным теоретическим обобщениям);

осознанность (соответствие требуемым в программе умениям применять полученную информацию);

полнота (соответствие объему программы и информации учебника).

При оценке учитываются число и характер ошибок (существенные или несущественные).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и  выше  4,3 | 5,1–4,8  5,0–4,7 | 5,2 и ниже  5,2 | 4,8 и  выше  4,8 | 5,9–5,3  5,9–5,3 | 6,1 и ниже  6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3×10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0–7,7  7,9–7,5 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3–8,7  9,3–8,7 | 9,7 и ниже  9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195–210  205–220 | 180 и ниже  190 | 210 и  выше  210 | 170–190  170–190 | 160 и ниже  160 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный  бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300–1400  1300–1400 | 1100  и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050–1200  1050–1200 | 900 и ниже  900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16  17 | 15 и  выше  15 | 9–12  9–12 | 5 и  ниже  5 | 20 и  выше  20 | 12–14  12–14 | 7 и ниже  7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки) | 16  17 | 11 и  выше  12 | 8–9  9–10 | 4 и  ниже  4 | 18 и выше  18 | 13–15  13–15 | 6 и ниже  6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики;  – производственной гимнастики;  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,   опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:   – утренней гимнастики  – производственной гимнастики  – релаксационной гимнастики  (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.