Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 Физическая культура

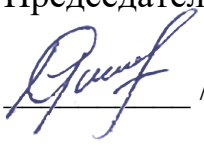
профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Иркутск, 2021

Рассмотрена
цикловой комиссией
ТМ, ТМП, ОСПУ протокол
№15 от 25.05.2021 г.

Председатель ЦК


/С.Л. Кусакин /

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением; учебного плана профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением; с учетом примерной рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» в составе примерной основной образовательной программы, разработанной ГАПОУ ПК №8 им. И.Ф.Павлова, зарегистрированной в государственном реестре ПООП под номером: 15.01.32-170404 от 04.04.2017 .

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы (РП)

РП является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением.

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

ОП.00 Общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	современное состояние физической культуры и спорта
	1.2	оздоровительные системы физического воспитания
Уметь	2.1	обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний
	2.2	составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
	2.3	осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике)
	2.4	оказать первую медицинскую помощь при травмах
	2.5	соблюдать технику безопасности

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
ОК.11 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

ОК.2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК.4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК.5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК.9 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:
Общий объем дисциплины 42 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов
Общий объем дисциплины	**42**
Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем:	**40**
теоретическое обучение	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	40
Промежуточная аттестация в форме "Дифференцированный зачет" (семестр 6)	0
Самостоятельная работа студентов	**2**

2.2.Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов	Наименование темы теоретического обучения, практических и лабораторных занятий, самостоятельной работы, консультаций, курсового проекта (работы)	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Текущий контроль
1	2	4	5	6	7
Раздел 1	**Легкая атлетика.**	**20**			
Тема 1.1	**Совершенствование прыжков в длину с разбега**	**20**			
Занятие 1.1.1 практическое занятие	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	1.1, 1.2, 2.2, 2.4	ОК.5, ОК.7, ОК.9	
Занятие 1.1.2 Самостоятельная работа	техника безопасности на уроке по физической культуре	2	1.1	ОК.2, ОК.6	
Занятие 1.1.3 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	2	1.1, 2.2	ОК.3, ОК.7	
Занятие 1.1.4 практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	2	1.2, 2.2	ОК.1, ОК.7, ОК.11	
Занятие 1.1.5 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:	2	1.1, 2.2, 2.4	ОК.2, ОК.8	
Занятие 1.1.6 практическое занятие	Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.	2	1.1, 2.4	ОК.3, ОК.5	
Занятие 1.1.7 практическое занятие	Совершенствование технике приземления в яму.	2	1.1	ОК.4, ОК.10	

Занятие 1.1.8 практическое занятие	Прыжки в длину с места на технику.	2	1.2, 2.4	ОК.2, ОК.7	
Занятие 1.1.9 практическое занятие	Сдача входного норматива по прыжкам с места	2	1.1, 2.4	ОК.7, ОК.9	
Занятие 1.1.10 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	1	1.1, 2.2	ОК.2, ОК.9	
Занятие 1.1.11 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	1	1.1, 2.4	ОК.4, ОК.8	1.1, 1.2, 2.2, 2.4
Раздел 2	**Спортивные игры**	**22**			
Тема 2.1	**Совершенствование техники игры в волейбол**	**10**			
Занятие 2.1.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	2	1.1, 2.2	ОК.2, ОК.7	
Занятие 2.1.2 практическое занятие	Совершенствование прямой подача снизу.	2	1.1, 2.4	ОК.3, ОК.7	
Занятие 2.1.3 практическое занятие	Совершенствование прямой подача сверху.	2	1.1, 2.4	ОК.3, ОК.9	
Занятие 2.1.4 практическое занятие	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	1.2, 2.1, 2.3, 2.4	ОК.4, ОК.9	
Занятие 2.1.5 практическое занятие	Сдача контрольного норматива :боковая подача.	1	1.1, 2.2	ОК.4	

Занятие 2.1.6 практическое занятие	Сдача контрольного норматива :боковая подача.	1	1.1, 2.4	ОК.6, ОК.9	1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 2.3
Тема 2.2	**Совершенствование техники игры в баскетбол**	**12**			
Занятие 2.2.1 практическое занятие	Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	2	1.1, 2.1, 2.3	ОК.4, ОК.7	
Занятие 2.2.2 практическое занятие	Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	2	1.1, 2.2, 2.5	ОК.2, ОК.8	
Занятие 2.2.3 практическое занятие	Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	2	1.1, 2.3	ОК.4, ОК.11	
Занятие 2.2.4 практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	2	1.1, 2.1, 2.3	ОК.4, ОК.8	
Занятие 2.2.5 практическое занятие	Свободная игра в баскетбол.	2	1.2, 2.1	ОК.5, ОК.9	
Занятие 2.2.6 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	1	1.1, 2.1	ОК.1	
Занятие 2.2.7 практическое занятие	Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	1	1.2	ОК.3, ОК.7	1.2, 2.3, 2.4, 2.5
	ВСЕГО:	42			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета: .

ОБЕСПЕЧЕННОСТЬ ВСЕХ ВИДОВ ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ И ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (далее – ЛПР)

Наименование занятия ЛПР	Перечень оборудования
1.1.1 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Свисток
1.1.3 Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Рулетка
1.1.4 Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.	Рулетка
1.1.5 Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:	Секундомер
1.1.6 Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.	Рулетка
1.1.7 Совершенствование технике приземления в яму.	Рулетка
1.1.8 Прыжки в длину с места на технику.	Рулетка
1.1.9 Сдача входного норматива по прыжкам с места	Рулетка
1.1.10 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	Рулетка, Свисток
1.1.11 Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.	Рулетка, Свисток
2.1.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.2 Совершенствование прямой подача снизу.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка

2.1.3 Совершенствование прямой подача сверху.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.4 Совершенствование верхней прямой подачи.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.5 Сдача контрольного норматива :боковая подача.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.1.6 Сдача контрольного норматива :боковая подача.	Волейбольные мячи, Волейбольная сетка, Свисток
2.2.1 Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.	Баскетбольные мячи, Свисток
2.2.2 Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.	Баскетбольные мячи, Свисток
2.2.3 Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.	Баскетбольные мячи, Свисток
2.2.4 Свободная игра в баскетбол.	Баскетбольные мячи, Свисток
2.2.5 Свободная игра в баскетбол.	Баскетбольные мячи, Свисток
2.2.6 Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	Баскетбольные мячи, Свисток
2.2.7 Сдача контрольных нормативов по баскетболу.	Баскетбольные мячи, Свисток

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных, учебно-методических печатных и/или электронных изданий, нормативных и нормативно-технических документов

№	Библиографическое описание	Тип (основной источник, дополнительный источник, электронный ресурс)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины проводится на основе заданий и критериев их оценивания, представленных в фондах оценочных средств по дисциплине ОП.04 Физическая культура. Фонды оценочных средств содержат контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

4.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических занятий, практических занятий, лабораторных работ, курсового проектирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия
Текущий контроль № 1. **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 современное состояние физической культуры и спорта	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.9, 1.1.10
1.2 оздоровительные системы физического воспитания	1.1.1, 1.1.4, 1.1.8
2.2 составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	1.1.1, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.10
2.4 оказать первую медицинскую помощь при травмах	1.1.1, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.8, 1.1.9
Текущий контроль № 2. **Методы и формы:** Практическая работа (Опрос) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.1 современное состояние физической культуры и спорта	1.1.11, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.5
1.2 оздоровительные системы физического воспитания	2.1.4
2.3 осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике)	2.1.4

2.1 обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний	2.1.4
2.2 составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	2.1.1, 2.1.5
Текущий контроль № 3. **Методы и формы:** Самостоятельная работа (Опрос) **Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря	
1.2 оздоровительные системы физического воспитания	2.2.5
2.3 осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике)	2.2.1, 2.2.3, 2.2.4
2.5 соблюдать технику безопасности	2.2.2
2.4 оказать первую медицинскую помощь при травмах	1.1.11, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.6

4.2. Промежуточная аттестация

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3

Методы и формы: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: ответить на один теоретический вопрос и выполнить три практических задания

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Индекс темы занятия

1.1 современное состояние физической культуры и спорта	1.1.1, 1.1.2, 1.1.3, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.7, 1.1.9, 1.1.10, 1.1.11, 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.5, 2.1.6, 2.2.1, 2.2.2, 2.2.3, 2.2.4, 2.2.6
1.2 оздоровительные системы физического воспитания	1.1.1, 1.1.4, 1.1.8, 2.1.4, 2.2.5, 2.2.7
2.1 обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний	2.1.4, 2.2.1, 2.2.4, 2.2.5, 2.2.6
2.2 составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	1.1.1, 1.1.3, 1.1.4, 1.1.5, 1.1.10, 2.1.1, 2.1.5, 2.2.2
2.3 осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике)	2.1.4, 2.2.1, 2.2.3, 2.2.4
2.4 оказать первую медицинскую помощь при травмах	1.1.1, 1.1.5, 1.1.6, 1.1.8, 1.1.9, 1.1.11, 2.1.2, 2.1.3, 2.1.4, 2.1.6
2.5 соблюдать технику безопасности	2.2.2

4.3. Критерии и нормы оценки результатов освоения дисциплины

Для каждой дидактической единицы представлены показатели оценивания на «3», «4», «5» в фонде оценочных средств по дисциплине.

Оценка «2» ставится в случае, если обучающийся полностью не выполнил задание, или выполненное задание не соответствует показателям на оценку «3».