**Приложение № 2.6**

к ОПОП по профессии

15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением

Министерство образования Московской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Московской области «Воскресенский колледж»

|  |
| --- |
| Утверждена приказом директора  ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» |
| № 160-о от «28» августа 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.12 Физическая культура

Воскресенск, 2023 г.

Программа учебной дисциплины ОУП.12 Физическая культураразработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года №1544; и в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Воскресенский колледж»

Разработчик: преподаватель ГБПОУ МО «Воскресенский колледж» Викулов М.Ю.

*(фио)*

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ«**ОУП.06 Физическая культура**»**

(наименование дисциплины)

**1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** | |
| **Общие**[[1]](#footnote-2) | **Дисциплинарные**[[2]](#footnote-3) |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | **В части трудового воспитания:**  - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;  - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;  - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,**  **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**  **а) базовые логические действия**:  - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;**  - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;  - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;  - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;  - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;  - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем  **б) базовые исследовательские действия:**  - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;  - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;  - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;  - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;  - уметь интегрировать знания из разных предметных областей;  - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;  - способность их использования в познавательной и социальной практике | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  -овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;  **Овладение универсальными коммуникативными действиями:**  б) **совместная деятельность**:  - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;  - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;  - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;  - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  г**) принятие себя и других людей:**  - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;  - признавать свое право и право других людей на ошибки;  - развивать способность понимать мир с позиции другого человека | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;  - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;  **В частифизического воспитания:**  - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;  - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;  **Овладение универсальными регулятивными действиями:**  **а) самоорганизация:**  -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;  - давать оценку новым ситуациям;  - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;  - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;  - оценивать приобретенный опыт;  - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;  - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| ПК 1.1.  . | Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы на токарных станках. | |
| ПК 1.2 | . Осуществлять подготовку к использованию инструмента и оснастки для работы на токарных станках в соответствии с полученным заданием. | |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** (макс.) | 84 |
| в т. ч.: | |
| лекции | 2 |
| практические занятия | 58 |
| Самостоятельные работы | 4 |
| **Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **20** |
| в т. ч.: |  |
| практические занятия | 20 |
| **Промежуточная аттестация в форме (ДЗ)** |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем**  **в часах** | **Коды**  **ОК,ПК** |
| **1** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08 |
| **Лекции** | **2** |
| **Практические и лабораторные занятия** | 8 |
| Практическое занятие Инструктаж по технике безопасности |
| Практическое занятие Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений |
| **Самостоятельная работа обучающихся**: |
| Самостоятельная работа обучающихся Рефераты на темы: «Коррекция фигуры с учетом профиля получаемой профессии», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки» | **1** |
| Самостоятельная работа обучающихся Рефераты на темы: «Инструкции по технике безопасности по игровым видам спорта» |
| **Тема 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 0 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 2 |
| Практическое занятие Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом |
| Практическое занятие Приемы самоконтроля |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **1** |
| Самостоятельная работа обучающихся Рефераты на темы:  «Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля»; |
| Самостоятельная работа обучающихся №25-32. Рефераты на темы:  «Физическая культура в структуре профессионального образования»; «Методика регулирования эмоциональных состояний» |
| **Тема 3.**  **Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста** | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 01, ОК 04, ОК 0 ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 1 |
| Практическое занятие Снятие антропометрических данных |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **1** |
| Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая зарядка |
| **Тема 4.**  **Бег на средние дистанции и эстафетный бег** | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04, ОК 0 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 10 |
| Практическое занятие Изучение техники бега на короткие дистанции |
| Совершенствование техники бега на короткие дистанции |
| Сдача учебного норматива бег 60 м-девушки; 100м-юноши |
| Изучение техники бега на средние дистанции |
| Совершенствование техники бега на средние дистанции |
| Сдача учебного норматива бег 500 м-девушки; 1000м-юноши |
| «Техника бега на стайерские дистанции», «Развитие выносливости» |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **1** |
| Самостоятельная работа обучающихся №45-66. Утренняя и вечерняя пробежки |
| **Тема 5.**  **Прыжок в длину** | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 1 |
| Практическое занятие Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления |
| **Тема 6.**  **Метание**  **Гранаты** | **Содержание учебного материала** | **12** | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 12 |
| Практическое занятие Изучение техники выполнения метания гранаты |
| Практическое занятие Сдача учебного норматива метание гранаты 500гр.-девушки; 700гр.- юноши |
|  | ***Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)*** |  |  |
| **Тема 7.**  **Профессионально-прикладная физическая подготовка**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **Содержание учебного материала** | 20 | ОК 01, ОК 04, ОК 0  ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 20 |
| Практическое занятие Важность здорового образа жизни человека |
| Техника безопасности при проведении занятий ППФП |
| Формирование двигательных умений |
| Формирование двигательных умений; сдача норматива - пресс |
| Развитие общей выносливости |
| Развитие ловкости |
| Развитие гибкости |
| Развитие двигательных качеств; сдача норматива-отжимание |
| Развитие общей выносливости; сдача норматива-подтягивание / юноши |
| Развитие двигательных качеств; сдача норматива-прыжок в длину с места |
| «Здоровый образ жизни», «Утренняя гимнастика» |
| **Тема 8.**  **Физическое совершенствование**  **Атлетическая гимнастика** | **Содержание учебного материала** | 7 | ОК 01, ОК 04, ОК 0  ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 7 |
| Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале |
| Общеразвивающие упражнения |
| **Тема 9.**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | 8 | ОК 01, ОК 04, ОК 0 |
| **Лекции** |  |
| **Практические и лабораторные занятия** | 8 |
| Практическое занятие Изучение правил игры и техники безопасности |
| Травмы. Оказание первой медицинской помощи |
| «Техника бросков в кольцо», «Тактика игры в нападении» |
| **Тема 10.**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** | 5 | ОК 01, ОК 04,  ОК 08  ПК 1.1,  ПК 1.2 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 5 |
| Практическое занятие Изучение правил игры и техники безопасности |
| Совершенствование техники приема и передачи мяча |
| **Тема 11.**  **Настольный**  **теннис** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 0 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 8 |
| Практическое занятие Изучение правил и техники безопасности |
| Специальные упражнения для развития координации, скорости, плечевого пояса |
| Техника выполнения подачи и осуществления приема мяча |
| Техника владения мячом. Вращение, подрезка, накат |
| Учебная игра |
| **Тема 12.**  **Мини-футбол** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 0 |
| **Практические и лабораторные занятия** | 8 |
| Практическое занятие Правила игры |
| Удары головой |
| Приемы остановка мяча |
| Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги |
| Приемы отбора мяча |
| Тактика защиты |
| Тактика нападения |
| Игра по основным правилам «Мини-футбол» |
| Подведение итогов. Сдача нормативов |
| **Всего (макс):** | | 84 |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет*«Спортивный зал»*,

*наименование кабинета из указанных в приказе*

оснащенный оборудованием: Баскетбольные щиты с кольцами 2 шт, стойки для крепления баскетбольной сетки, шведская стенка(п*еречисляется основное оборудование кабинета),*техническими средствами обучения: футбольный мяч 6 шт, баскетбольный мяч 6 шт, волейбольный мяч 6 шт, маты гимнастические 6 шт, теннисный стол 2 шт, теннисные ракетки 6 шт, волейбольная сетка, гимнастическая перекладина, набивные мячи, (п*еречисляются технические средства необходимые для реализации программы)*.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2022 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2022. – 448с.

**3.2.2. Основные электронные издания**Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,2022– 191с.

1. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2022. – 348с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ   
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Код***  ***ОК,ПК*** | ***Результаты обучения*** | ***Методы оценки*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПК 1.1.  . | Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы на токарных станках. |  |
| ПК 1.2 | . Осуществлять подготовку к использованию инструмента и оснастки для работы на токарных станках в соответствии с полученным заданием. |  |

1. Указываются личностные и метапредметные результаты из ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) в отглагольной форме, формируемые общеобразовательной дисциплиной [↑](#footnote-ref-2)
2. Дисциплинарные (предметные) результаты указываются в соответствии с их полным перечнем во ФГОС СОО (в последней редакции от 12.08.2022) [↑](#footnote-ref-3)