

ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ директора техникума
от 18.05.2022 г. № 92

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

Общепрофессиональный цикл

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии

*15.01.23 Наладчик станков и оборудования в
механообработке*

2022г.

ОДОБРЕНО

ЦК специальности

15.02.08 Технология машиностроения,

професий

15.01.23 Наладчик станков и оборудования в механообработке,

15.01.25 Станочник (металлообработка),

15.01.29 Контролер станочных и слесарных работ,

15.01.32 Оператор станков с программным управлением,

15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением;

15.01.34 Фрезеровщик на станках с числовым программным управлением

Председатель  Е.В. Гордеева

«18» мая 2022 г.

Составитель: Намнясов В.Г. преподаватель ГБПОУ «СТАПМ им. Д.И. Козлова»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2августа 2013г. №824 по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.23 Наладчик станков и оборудования в механообработке

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе среднего профессионального образования – программа подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.23 Наладчик станков и оборудования в механообработке

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при реализации профессионального и дополнительного образования

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в профессиональный цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Обучающийся в процессе изучения дисциплины должен освоить общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

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

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

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 140 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 70 часов.; самостоятельной работы обучающегося 70 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	140
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	70
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	70
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	70
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Введение		<i>1</i>
	Содержание учебного материала	2	
	1 Предмет, цели и задачи курса «Физическая культура».		
	<p>Основные понятия и определения: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, физическая подготовленность, спорт, физические упражнения, физические качества (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Практические занятия</p>	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 1.	Содержание учебного материала	16	
	1 Легкая атлетика		
	<p>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: «перешагивания», «перекидной»;</p> <p>метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.</p>		
	Практические занятия	16	

	Самостоятельная работа обучающихся	16	
Тема 2.	Содержание учебного материала	12	
	1 Гимнастика		
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером. Акробатические упражнения и комбинации. Лазание. Упражнения на гимнастических снарядах. Опорный прыжок. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением), упражнения для коррекции нарушений осанки, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	Практические занятия	12	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 3.	Содержание учебного материала		
	Спортивные игры (баскетбол)	20	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия	20	

	Самостоятельная работа обучающихся	22	
Тема 4.	Содержание учебного материала	20	
	1 Спортивные игры (волейбол)		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Практические занятия	20	
	Самостоятельная работа обучающихся	20	
	Дифференцированный зачет		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала.

Оборудование спортивного зала: гимнастические скамейки, шведская стенка, канат, турник, брусья, маты, бревно, козёл, конь, подкидной мостик, баскетбольные щиты, тренажеры.

Технические средства обучения: магнитофон, секундомер

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 214 с.

Дополнительные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура. 10-11 кл. - М.: Академия, 2010.-126с.

Лях В.И. Физическая культура 10—11 кл. — М: Просвещение, 2010-380с.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России) www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов-ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знания: роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	Тестирование, поурочный балл, Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет