|  |  |
| --- | --- |
|  | **государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области****«Самарский колледж сервиса производственного оборудования имени Героя Российской Федерации****Е.В. Золотухина»** |

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

1. УтверждЕНО
2. Приказ директора
3. от 01.06.2022г. №148/2-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общепрофессионального цикла

основной образовательной программы

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**15.01.33 Токарь на станках**

**с числовым программным управлением**

**Самара, 2022г**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| условия реализации программы УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |
| Контроль и оценка результатов Освоения УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Учебная дисциплина Физическая культура наряду с учебными дисциплинами общепрофессионального цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций для дальнейшего освоения профессиональных модулей.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии  | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;средства профилактики перенапряжения |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объём часов** |
| **Объем учебной дисциплиы** | **54** |
| **Самостоятельная работа** | **6** |
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | **48** |
| в том числе:  |
| теоретическое обучение | 4 |
| практические занятия | 44 |
| **Промежуточная аттестация. Диф. зачет**  | **2** |

* 1. **тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем часов** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **1** | 2 | 3 | 4 |
| **Тема 1.1.****Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности** | **Содержание учебного материала** | **13** | ОК 08. |
| **1.** | Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии |
| **2.** | Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности |
| **3.** | Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений |
| **Практические занятия**  | **12** |
| **1** | Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре» | **1** |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **8** |
| **Тема 1.2.****Основы здорового образа жизни** | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 08. |
| **1.** | Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами физической культуры. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. |
| Практические занятия  | **3** |
| **1.** | Практическая работа «Упражнения на развитие выносливости» | **1** |
| **2.** | Практическая работа «Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда». | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **2** |
| **Тема 1.3.****Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 08. |
| **1.** | Применение общих и профессиональных компетенций для достижения жизненных и профессиональных целей. Упражнения, способствующие развитию группы мышц участвующих в выполнении профессиональных навыков. |
| **В том числе практических занятий**  | **22** |
| **1.** | Практическая работа «Кросс по пересеченной местности». | 1 |
| **2.** | Практическая работа «Бег на 150 м в заданное время». | 1 |
| **3.** | Практическая работа «Прыжки в длину способом «согнув ноги»». | 1 |
| **4.** | Практическая работа «Метание гранаты в цель». | 1 |
| **5.** | Практическая работа «Метание гранаты на дальность». | 1 |
| **6.** | Практическая работа «Челночный бег 3х10». | 1 |
| **7.** | Практическая работа «Прыжки на различные отрезки длинны». | 1 |
| **8.** | Практическая работа «Выполнение максимального количества элементарных движений». | 1 |
| **9.** | Практическая работа «Опорные прыжки через гимнастического козла и коня». | 1 |
| **10.** | Практическая работа «Упражнения на снарядах». | 1 |
| **11.** | Практическая работа «Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время». | 1 |
| **12.** | Практическая работа «Ходьба по гимнастическому бревну». | 1 |
| **13.** | Практическая работа «Упражнения с гантелями». | 1 |
| **14.** | Практическая работа «Упражнения на гимнастической скамейке». | 1 |
| **15.** | Практическая работа «Акробатические упражнения». | 1 |
| **16.** | Практическая работа «Упражнения в балансировании». | 1 |
| **17.** | Практическая работа «Упражнения на гимнастической стенке». | 1 |
| **18.** | Практическая работа «Преодоление полосы препятствий». | 1 |
| **19.** | Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты движений». | 1 |
| **20.** | Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие быстроты реакции». | 1 |
| **21.** | Практическая работа «Выполнение упражнений на развитие частоты движений». | 1 |
|  **22.** | Практическая работа «Броски мяча в корзину с различных расстояний». | 1 |
| **Промежуточная аттестация Диф. зачет** | **2** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1**. **Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрен следующие специальные помещения:** спортзал. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины Физическая культура должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

**Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

**Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| **Умения:** |  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии  | выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности;сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности | Оценка результатов выполнения практической работы |
| **Знания**  |  |  |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни;средства профилактики перенапряжения | перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;перечисление критериев здоровья человека;перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; | Тестирование |