МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГУБЕРНСКИЙ КОЛЛЕДЖ Г. СЫЗРАНИ»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»
от « 16 » мая 2022 г. № 250-о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общепрофессиональный цикл
основной образовательной программы
по профессии:

15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением

Сызрань, 2022 г.

РАССМОТРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией

Общепрофессиональным и профессиональным

циклом «Оператор станков с программным управлением»

Председатель Киселева О.Ю.

от «19» __мая___2022_ г. протокол № 9

Составитель: А.Н Ким, преподаватель ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Внутренняя экспертиза (техническая и содержательная): Л.А. Папунина, методист профиля ГБПОУ «ГК г. Сызрани»

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «ГК г. Сызрани».
Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами основной образовательной программы по профессии 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 12
5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 13
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ 14
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 СОПОСТАВЛЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ПС И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УД 15
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 СОПОСТАВЛЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ РАБОТОДАТЕЛЕЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УД 17
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 СОПОСТАВЛЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ ДЭ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УД 18
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 СОПОСТАВЛЕНИЕ ТРЕБОВАНИЙ РЧ/НЧ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УД 19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – УД) является частью основной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ «ГК г. Сызрани» по профессии СПО 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением**,** разработанной в соответствии с ФГОС.

Рабочая программа составляется для очной *формы обучения.*

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена/ программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:

учебная дисциплина входит в общепрофессиональный цикл

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

По результатам освоения дисциплины ОП.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты в соответствии с ФГОС СПО (ПООП*):

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 8	Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности. Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике);	Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.

	уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности	

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППКРС по профессии 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением и овладению общими компетенциями и овладению профессиональными компетенциями (ПК):

ПК 1.1 Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции (ОК):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Вариативная часть:

По результатам освоения дисциплины ОП.04 Физическая культура у обучающихся должны быть сформированы вариативные образовательные результаты, ориентированные на выполнение требований рынка труда/ДЭ/РЧ/НЧ *(*

С целью реализации требований профессионального(ых) стандарта(ов) 40.129 «Токарь-расточник» 2 уровня квалификации и квалификационных запросов предприятий/организаций регионального рынка труда, обучающийся должен*:*

иметь практический опыт:

– Изготовление простых деталей с точностью размеров по 12 - 14 квалитетам на универсальных токарных станках, а также простых и средней сложности деталей с точностью по 8 - 11 квалитетам на настроенных специализированных станках

уметь:

– Применять средства индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных станках

знать:

– Опасные и вредные факторы, требования охраны труда, пожарной, промышленной, экологической и электробезопасности

– Виды и правила применения средств индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных и точильно-шлифовальных станках

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего - 42 часов, в том числе:

- всего во взаимодействии с преподавателем - 36 часов, в том числе:

теоретическое обучение - 10 часов,

лабораторные и практические занятия – 26 часов,

- самостоятельная работа - 6 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	**42**
Самостоятельная работа	**6**
Объем образовательной программы	**36**
в том числе:	
теоретическое обучение	10
лабораторные работы	26
практические занятия	
контрольная работа	Не предусмотрено
консультации	Не предусмотрено
промежуточная аттестация	1
Самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**		
Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Содержание		
	Развитие точности и быстроты движений, игровой ловкости и выносливостик выполнению упражнений на координацию движений, бег на короткие дистанции 20-30 м., прыжки по разметкам на правой и левой ногах, опорные прыжки через коня и козла; ведение баскетбольных мячей меняя направление и скорость; передача мяча от груди со скоком от пола, броски мяча в корзину на точность. Упражнения с расстановкой, сборкой предметов. Развитие общей выносливости, координации и точности движения рук.	5	ОК-1 ОК-5, ОК-8
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	13	
	1 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально		
	2 Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Составить комплекс упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке. Самостоятельно проводить занятия ППФП в соответствии со специальностью. Подобрать материал по способам самоконтроля функционирования состояния организма, физической подготовленности	3	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		

Военно-прикладная физическая подготовка (юноши).	**Строевая, физическая.** Строевая подготовка. Строевые приѐмы, навыки чѐткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Без опорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.	4	ОК-1 ОК-6, ОК-8
	Лабораторные работы	Не предусмотрено	
	Практические занятия	13	
	1 Разучивание, закрепление и выполнение основных приѐмов строевой подготовки.		
	2 Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.		
	Контрольные работы	Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.	3	
Дифференцированный зачет		**1**	
ВСЕГО		**42**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы учебного предмета Физическая культура требует наличия спортивного зала с оборудованными игровыми площадками (для волейбола, для баскетбола, для подвижных игр), с необходимым спортивным инвентарем и тренажерами лабораторий *«не предусмотрено».*

Оборудование учебного кабинета:

Мультимедийное оборудование, при помощи которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по Физической культуре, создавать презентации, видеоматериалы, иные документы.

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания,
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту,
- зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки,
- палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

• стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка,

турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий,

ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения:

3.2. Информационное обеспечение реализации программы (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основные источники:

Для преподавателей

Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2014

Дополнительная литература:

1. Попов С.Н. , Валеев Н.М. , Гарасева Т.С. , и др. Лечебная физическая культура. М., Академия, 2014.

2. Булгакова Н.Ж. , Морозов С.Н. , Попов О.И. , и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., Академия, 2014.

3. Барчукова Г.В. , Богушас В.М , Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2014.

4. Терехина Р. Н. , Крючек Е. С. , Люйк Л. В. , и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. М., Академия, 2014.

5. Грецов Г. В. , Войнова С. Е. , Германова А. А. , и др. Теория и методика

обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. М., Академия, 2014.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодѐжной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Использует на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий.
Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.	Демонстрировать установку на психическое и физическое здоровье; Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении домашних работ, тестирования, контрольных работ и других видов текущего контроля

5. ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дата актуализации	Результаты актуализации

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	Работа в малых группах Обсуждение готовых результатов	ОК1, ОК6, ОК5
2	Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	Урок-семинар	ОК8
3	Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	2	Урок с элементами презентации	ОК8
4	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и выполнение основных приѐмов строевой подготовки.	2	Урок с элементами презентации	ОК8

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Сопоставление требований профессионального стандарта Токарь, утвержденного Приказом Минтруда России от 13.03.20017 №261н и образовательных результатов УД ОП.04 Физическая культура

Требования профессионального стандарта	**Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с ОР дисциплины**	**Образовательные результаты дисциплины**	**Наименование разделов/тем и рабочей программе по дисциплине**
Необходимые умения: Применять средства индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных станках	**ПМ.01** Изготовление изделий на токарных станках по стадиям технологического процесса в соответствии с требованиями охраны труда и экологической безопасности и **МДК.01.01**.Технология обработки на токарных станках: **ПК 1.1** Осуществлять подготовку и обслуживание рабочего места для работы **Опыт практической деятельности**: выполнении подготовительных работ и обслуживание рабочего мест токаря; **Уметь**: осуществлять подготовку к работе и	**Уметь:** оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.
Необходимые знания: – Опасные и вредные факторы, требования охраны		**Знать:** Знать современное состояние физической культуры и спорта,	

Требования профессионального стандарта	Наименование профессиональных модулей (МДК) с образовательными результатами, имеющими взаимосвязь с ОР дисциплины	Образовательные результаты дисциплины	Наименование разделов/тем и рабочей программе по дисциплине
труда, пожарной, промышленной, экологической и электробезопасности – Виды и правила применения средств индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных и точильно-шлифовальных станках	обслуживание рабочего места токаря в соответствии с требованиями охраны труда, производственной санитарии, пожарной безопасности и электробезопасности; соблюдать правила безопасности труда, производственной санитарии и пожарной безопасности; **Знать**: правила подготовки к работе и содержания рабочих мест токаря, требования охраны труда, производственной санитарии, пожарной безопасности и электробезопасности;	знать оздоровительные системы физического воспитания	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сопоставление требований работодателя и образовательных результатов УД ОП.04 Физическая культура по профессии 15.01.33 Токарь на станках с числовым программным управлением

Требования работодателя	Образовательные результаты дисциплины	Наименование разделов/тем в рабочей программе по дисциплине
Уметь	**Уметь:**	
Применять средства индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных станках	– оказать первую медицинскую помощь при травмах; Соблюдать технику безопасности – составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.
Знать	**Знать:**	
Опасные и вредные факторы, требования охраны труда, пожарной, промышленной, экологической и электробезопасности Виды и правила применения средств индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных и точильно-шлифовальных станках	Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания	

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Сопоставление требований демонстрационного экзамена по состоянию на 01.09.2022-30.06.2024 по компетенции Токарные работы на станках с ПУ **и образовательных результатов УД ОП.04 Физическая культура**

Требования ДЭ	Образовательные результаты дисциплины	Наименование разделов/тем в рабочей программе по дисциплине
Уметь	**Уметь:**	
– организовать рабочее пространство для обеспечения оптимальной производительности; – продвигать и применять технику безопасности, нормы охраны здоровья и лучшую практику;	– оказать первую медицинскую помощь при травмах; – Соблюдать технику безопасности составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов
знать	**Знать:**	
стандарты по защите окружающей среды, по безопасности, гигиене и предотвращению несчастных случаев;	Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания	

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Сопоставление требований РЧ/НЧ 2022-2024 года по компетенции Токарные работы на станках с ПУ **и образовательных результатов УД ОП.04 Физическая культура**

Требования РЧ/НЧ	Образовательные результаты дисциплины	Наименование разделов/тем и рабочей программе по дисциплине
Уметь	**Уметь:**	
– организовать рабочее пространство для обеспечения оптимальной производительности; – продвигать и применять технику безопасности, нормы охраны здоровья и лучшую практику;	– оказать первую медицинскую помощь при травмах; – Соблюдать технику безопасности составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Тема 1.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов
знать	**Знать:**	
стандарты по защите окружающей среды, по безопасности, гигиене и предотвращению несчастных случаев;	Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания	

C=RU,
OU=Директор, O="
ГБПОУ ""ГК г.
Сызрани""",
CN=Павел Салугин,
E=gk_szr@samara.edu
.ru
00 df 3b ec 74 cb 25
a0 ad
2022.08.17 14:22:
41+04'00'