

областное государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Ульяновский авиационный колледж – Межрегиональный центр компетенций»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **ОП.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия СПО

**15.01.32** Оператор станков с программным управлением

Ульяновск  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 15.01.32 Оператор станков с программным управлением (приказ Минобрнауки России № 1555 от 09 декабря 2016 года) и примерной основной образовательной программы, зарегистрированной в государственном реестре примерных образовательных программ.

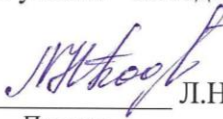
РЕКОМЕНДОВАНА и  
РАССМОТРЕНА

на заседании ЦМК  
физической культуры и БЖД  
Председатель ЦМК

  
Подпись Е.Г. Кондратьева  
Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно – методической работе

  
Подпись Л.Н. Подкладкина  
Ф.И.О.

Протокол №6 от «11» января 2021 г.

от «11» января 2021 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГАПОУ «Ульяновский авиационный колледж-  
Межрегиональный центр компетенций»

РАЗРАБОТЧИК: Кондратьева Е.Г, руководитель физ. воспитания, преподаватель высшей  
категории ОГАПОУ «Ульяновский авиационный колледж -  
Межрегиональный центр компетенций»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина входит в профессиональный цикл как общепрофессиональная дисциплина.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1- ОК 6, ОК 8	<p><b>У1</b> обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</p> <p><b>У2</b> составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p> <p><b>У3</b> осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах</p> <p><b>У4</b> соблюдать технику безопасности</p>	<p><b>З1</b> современное состояние физической культуры и спорта</p> <p><b>З2</b> оздоровительные системы физического воспитания</p>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>57</b>
в том числе:	
– теоретические занятия	8
– практические занятия	43
– самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем	6
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	
в том числе:	
- определение уровня собственного здоровья - составление и выполнение комплексов упражнений - развитие физических качеств - отработка правил игры (волейбол) - подготовка к контрольно-оценочным упражнениям	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>16</b>	
ТЕМА 1.1 Бег на короткие и длинные дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 1- ОК 5, ОК 6, ОК-8
	1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	1	
	2.Техника прыжка в длину с места	1	
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 2 час</i>		
	СР Изучение техники бега на длинные дистанции	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	<b>ПЗ 1</b> Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений	2	
	<b>ПЗ 2</b> Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	<b>ПЗ 3</b> Совершенствование техники бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	<b>ПЗ 4</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места контрольный норматив	2	
<b>ПЗ 5</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м. и прыжка в длину с места контрольные нормативы	2		
<b>ПЗ 6</b> Совершенствование техники бега на дистанции 2000 м (дев.), 3000(юн.) м контрольный норматив	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, прыгучесть; - выполнение комплекса физических упражнений; - определение уровня собственного здоровья;			
<b>РАЗДЕЛ 2 ВОЛЕЙБОЛ</b>		<b>17</b>	
ТЕМА 2.1 Техника перемещений,	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 1- ОК 5, ОК 6, ОК-8
	1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передачи двумя руками	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	

стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	<b>ПЗ 7</b> Совершенствование техники подач (нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая).	2	
	<b>ПЗ 8</b> Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	2	
	<b>ПЗ 9</b> Закрепление тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> - развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - выполнение комплекса физических упражнений; - определение уровня собственного здоровья;		
ТЕМА 2.2 Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала –</b>	<b>3</b>	ОК 1- ОК 5, ОК 6, ОК-8
	1. Техника прямого нападающего удара	1	
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 2 часа</i>		
	СР Изучение техники нападающего удара	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ 10</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - выполнение комплекса физических упражнений; - определение уровня собственного здоровья;			
ТЕМА 2.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	ОК 1- ОК 5, ОК 6, ОК-8
	Техника владения мячом	1	
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ 11</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча в парах через сетку и приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	<b>ПЗ 12</b> Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - развитие физических качеств: ловкость, координация, сила, прыгучесть; - выполнение комплекса физических упражнений; - определение уровня собственного здоровья; - отработка правил игры (волейбол);		

<b>РАЗДЕЛ 3 ГИМНАСТИКА</b>		<b>11</b>	
ТЕМА 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК 1- ОК 5, ОК 6, ОК-8
	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	
	2. Средства физической культуры и спорта в обеспечении здоровья, устойчивости к различным условиям внешней среды	2	
	<i>Самостоятельная работа во взаимодействии с преподавателем – 2 часа</i>		
	СР Изучение комплекса физкультурной минутки с учётом профессии	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	
	<b>ПЗ 13</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц, круговая тренировка на 5 - 6 станций	2	
	<b>ПЗ 14</b> Ознакомление с комплексами физкультурных минуток с учётом профессии.	2	
	<b>ПЗ 15</b> Закрепление типовых комплексов упражнений физкультурной паузы и физкультурной минутки с учётом профессии.	4	
	<b>ПЗ 16</b> Закрепление комплексов упражнений производственной гимнастики с учётом профессии.	4	
	<b>ПЗ 17</b> Приём контрольного норматива: комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом профессии.	4	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> - развитие физических качеств: гибкость, координация - выполнение комплекса физических упражнений; - определение уровня собственного здоровья			
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>		<b>3</b>	
<b>Всего:</b>		<b>57</b>	



### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

#### **Спортивный зал**

*Оборудование:*

- шведская стенка;
- перекладина;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- канат;
- волейбольная сетка;
- волейбольные стойки;
- баскетбольные щиты

*Инвентарь:*

- гантели;
- эспандеры;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- бадминтон;
- набивные мячи;
- волейбольные мячи;
- макет волейбольной площадки;
- баскетбольные мячи;
- макет баскетбольной площадки.

#### **Открытый стадион широкого профиля**

*Оборудование:*

- перекладина;
- рукоход;
- футбольные ворота;
- волейбольные стойки;
- яма для прыжков в длину;
- мегафон.

#### **Тренажерный зал**

*Оборудование:*

- беговая дорожка;
- тренажёры для развития различных групп мышц;
- степ.платформа;
- массажёр.

*Технические средства обучения:*

- телевизор;
- DIVIDI плеер;
- музыкальный центр.

*Инвентарь:*

- гири;
- штанги;
- блины;
- гантели;
- отягощения;
- гимнастический коврик;
- учебные фильмы.

#### **Стрелковый тир**

*Оборудование:*

- лежаки; столы; стулья.

*Инвентарь:*

- пневматическая винтовка.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ:**

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методич.пособие для СПО. - М: Инфра-М, 2020 ЭБС
2. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие для СПО, - М: Альфа-М, 2018. ЭБС

#### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ**

3. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика, М: Академия, 2013
4. Бутин И.М. Лыжный спорт, М: Владос, 2013
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учеб.пособие, М: Академия, 2015

#### **ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ:**

6. [www.fizkult – ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru)
7. [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
8. [www.herzen – ffk.vy1.ru](http://www.herzen-ffk.vy1.ru)
9. [www.unit-orel.ru](http://www.unit-orel.ru)
10. [www.msun.ru](http://www.msun.ru)
11. [www.firo.ru](http://www.firo.ru)
12. [www.firo.ru/progr/spo/080114.doc](http://www.firo.ru/progr/spo/080114.doc)
13. [www.ru/wikipedia.org](http://www.ru/wikipedia.org)
14. [www.neuch.ru](http://www.neuch.ru)
15. [www.referat.ru](http://www.referat.ru)

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><b>Умения:</b></p> <p><b>У1</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>У2</b> применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p><b>У3</b> пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<p><i>Правильность, полнота выполнения заданий, точность формулировок, точность расчетов, соответствие требованиям</i></p> <p><i>Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, техник, последовательностей действий и т.д.</i></p> <p><i>Точность оценки</i></p> <p><i>Соответствие требованиям инструкций, регламентов</i></p> <p><i>Рациональность действий и т.д.</i></p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>- защита отчетов по практическим работам;</p> <p>- оценка заданий для самостоятельной работы</p> <p>- экспертная оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических работ</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>- экспертная оценка выполнения практических заданий на дифференцированном зачёте</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p><b>З1</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p><b>З2</b> основы здорового образа жизни;</p> <p><b>З3</b> условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;</p> <p><b>З4</b> средства профилактики перенапряжения</p>	<p><i>Полнота ответов, точность формулировок, не менее 70% правильных ответов.</i></p> <p><i>Не менее 75% правильных ответов.</i></p> <p><i>Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения профессиональной терминологии</i></p>	<p><b>Текущий контроль при проведении:</b></p> <p>- письменного/устного опроса;</p> <p>- тестирования;</p> <p>- оценки результатов самостоятельной работы (сообщений, теоретической части проектов, учебных исследований и т.д.</p> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <p>в форме дифференцированного зачёта по учебной дисциплине</p>

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.04 Физическая культура разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 15.01.32 Оператор станков с программным управлением (приказ Минобрнауки России № 1555 от 09 декабря 2016 года) и примерной основной образовательной программы, зарегистрированной в государственном реестре примерных образовательных программ.

РЕКОМЕНДОВАНА и  
РАССМОТРЕНА

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ЦМК  
физической культуры и БЖД  
Председатель ЦМК

Заместитель директора  
по учебно – методической работе

\_\_\_\_\_  
Подпись Е.Г. Кондратьева  
Ф.И.О.

\_\_\_\_\_  
Подпись Л.Н. Подкладкина  
Ф.И.О.

Протокол №6 от «11» января 2021 г.

от «11» января 2021 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ - РАЗРАБОТЧИК: ОГАПОУ «Ульяновский авиационный колледж-  
Межрегиональный центр компетенций»

РАЗРАБОТЧИК: Кондратьева Е.Г, руководитель физ. воспитания, преподаватель высшей  
категории ОГАПОУ «Ульяновский авиационный колледж -  
Межрегиональный центр компетенций»