

Кип

Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лениногорский политехнический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рассмотрена на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Протокол № 4 от "10" апреля 2024 г.
Председатель _____ Юсупова Г.М.

Заместитель директ
Н.
« 10 » 04

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Фед
государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности
СПО) 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автомат

Разработчики:
Рахматуллина Айгуль Азатовна, преподаватель ГАПОУ «Ленин
политехнический колледж»

1. ПАСП
ДИСЦ
2. СТРУК
ДИСЦ
3. УСЛО
ДИСЦ
4. КОНТ
ОСВ

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (далее – СПО) 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью Социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики.

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;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;
- использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- организовывать работу коллектива и команды;
- использовать средства физической культуры сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты;

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

- правил и способов планирования системы индивидуальных занятий.

Техник должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

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

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

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

ПК 1.1 Осуществлять подготовку к использованию инструмента, оборудования и приспособления.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их

заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их прав.

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

Всего: 42 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем 36 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объём часов</i>
Всего	42
в том числе:	
теоретическое обучение	0
лабораторные и практические занятия	36
Практическая подготовка	36
самостоятельная работа	6
консультации	0
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4

II курс			
Раздел 1			
		4	ОК.01,04,08
Тема 1.1. Физическая культура	Профессионально-ориентированное содержание	1	ЛР 5
	Инструктаж ТБ на уроках ФК. Основы ЗОЖ. ППФК	1	
	Раздел 2. Легкая атлетика	3	ОК.01,04,08
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Профессионально-ориентированное содержание	3	ЛР 7
	Специальные упражнения на скорость	1	
	Бег 100 м	1	
	Бег 1000 м	1	
	Раздел 3. Баскетбол	10	
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	Профессионально-ориентированное содержание	2	ОК.01,04,08
	Совершенствование перемещение игрока	1	ЛР 5
	Тактика перемещения, остановки и поворотов игрока	1	
Тема 3.2. Передача мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	1	ОК.01,04,08
	Совершенствование техники передачи мяча	1	ЛР 7
Тема 3.3. Ведение мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	1	ОК.01,04,08
	Совершенствование техники ведения мяча	1	ЛР 9
Тема 3.4. Техника штрафных бросков	Профессионально-ориентированное содержание	1	ОК.01,04,08
	Техника штрафных бросков	1	ЛР 5
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападение	Профессионально-ориентированное содержание	3	ОК.01,04,08
	Обучение тактическим действиям игроков в защите	1	ЛР 7
	Противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.)	1	
	Командные действия (позиционное и стремительное нападение)	1	

Тема 3.6. Основы методов судейства и тактики игры	Профессионально-ориентированное содержание	1	ОК.01,04,08 ЛР 9
	Техника игры и правила судейства.	1	
	Самостоятельная работа:	2	ОК.01,04,08 ЛР 9
	3.1. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у юношей.		
3.2. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц ног у юношей.			
3.3. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц спины.			
	3.4. Составление комплекса упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.		
Промежуточная аттестация в форме зачета		1	
Раздел 4. Лыжная подготовка		9	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Профессионально-ориентированное содержание	6	ОК.01,04,08 ЛР 5
	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
	Коньковый ход	1	
	Техника обгона впереди идущего	1	
	Совершенствование конькового хода.	1	
	Совершенствование одновременных ходов.	1	
	Бег на лыжах 1 км	1	
Тема 4.2. Спуски, подъемы, торможение	Профессионально-ориентированное содержание	2	ОК.01,04,08 ЛР 7
	Техника спусков, подъемов, торможений	1	
	Бег на лыжах 2 км	1	
	Самостоятельная работа:	1	ОК.01,04,08 ЛР 5
	4.1. Бег на лыжах 1 км классическим ходом		
Раздел 5. Гимнастика		10	
Тема 5.1. Строевые приемы.	Профессионально-ориентированное содержание	1	ОК.01,04,08 ЛР 9
	Передвижение. Построение и перестроение.	1	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений.	Профессионально-ориентированное содержание	3	ОК.01,04,08 ЛР 7
	Стойка на голове и руках.	1	
	Стойка на лопатках.	1	
	Акробатические соединения.	1	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях и перекладине.	Профессионально-ориентированное содержание	3	ОК.01,04,08 ЛР 5
	Подъем переворот.	1	
	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях.	1	

	Подтягивание на перекладине.	1	
	Самостоятельная работа: 5.1. Составление комплекса ОРУ на гибкость	1	ОК.01,04,08 ЛР 7
	Раздел 6. Волейбол	7	ОК.01,04,08 ЛР 9
Тема 6.1. Стойки и перемещение игрока	Профессионально-ориентированное содержание	1	
	Совершенствование техники перемещения игрока	1	
Тема 6.2. Приемы и передачи мяча.	Профессионально-ориентированное содержание	2	
	Совершенствование техники приемов и передачи мяча.	1	
	Совершенствование техники нижней передачи мяча.	1	
Тема 6.3. Тактика игры в защите и нападении	Профессионально-ориентированное содержание	2	
	Совершенствование тактики игры в защите	1	
	Поддача в зоны	1	
	Самостоятельная работа: 6.1. Подготовить реферат на тему «История возникновения волейбола» 6.2. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в России» 6.3. Доклад «Знаменитые игроки волейбола в Татарстане»	2	ОК.01,04,08 ЛР 5
	Аттестация в форме дифференцированного зачета	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты;
6. Лыжный инвентарь.

Технические средства обучения: секундомер, табло механическое.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ А.А.Бишаева. —6-е изд., стер.—М. : Издательский центр «Академия», 2020. — 304 с.

2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2020. — 240 с. 305

2. Электронные издания (электронные ресурсы)

2.1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] Режим доступа : www.minstm.gov.ru

2.2. Федеральный портал «Российское образование»). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.edu.ru

2.3. Официальный сайт Олимпийского комитета России). [Электронный ресурс] Режим доступа : www.olympic.ru

2.4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП 2009) [Электронный ресурс]: учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Режим доступа: www.goup32441.narod.ru

2.5 Мрочко, О.Г. Психолого-педагогический тренинг как способ стимулирования физического развития студентов [Электронный ресурс]: Методические рекомендации. - М.: МГАВТ, 2019. - 48 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=537854>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	ДЗ, 3
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	ДЗ, 3
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;	ДЗ, 3
Использовать преимущества командной и индивидуальной работы;	ДЗ, 3
Организовывать работу коллектива и команды;	ДЗ, 3
Использовать средства физической культуры сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ДЗ, 3
Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	ДЗ, 3
Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;	ДЗ, 3
Психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты;	ДЗ, 3
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ДЗ, 3
Основы здорового образа жизни;	ДЗ, 3
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;	ДЗ, 3
Правил и способов планирования системы индивидуальных занятий.	ДЗ, 3
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	ДЗ, 3

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	ДЗ, 3
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	ДЗ, 3
ПК 1.1 Осуществлять подготовку к использованию инструмента, оборудования и приспособления.	ДЗ, 3
ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их прав.	Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.	Зачет, дифференцированный зачёт

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

Э. Миньязов

Директор ЛПК:

Р. Р. Миньязов

