

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Кособродский профессиональный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

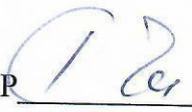
СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии среднего профессионального образования 15.01.35 Мастер слесарных работ, укрупненной группы профессий 15.00.00 Машиностроение.

Организация – разработчик: ГБПОУ «Кособродский профессиональный техникум»

Разработчик: Орлова Елена Александровна – преподаватель ГБПОУ «Кособродский профессиональный техникум».

Согласовано: Заместитель директора по УПР  С.В. Фаркова
«21» марта 2025 год

Рассмотрено и рекомендовано к применению на заседании методической комиссии
Протокол № 8 от «21» марта 2025 года

Председатель МК  Щипкова М.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.01.35 Мастер слесарных работ

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

<i>Общие и профессиональные компетенции</i>	<i>Дескрипторы сформированности (действия)</i>	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
<i>ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.</i>	<i>Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий Оценка рисков на каждом шагу Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</i>	<i>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; Составить план действия, определить необходимые ресурсы; Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; Реализовать составленный план; Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</i>	<i>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; Методы работы в профессиональной и смежных сферах. Структура плана для решения задач Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</i>

<i>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</i>	<i>Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности</i>	<i>Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</i>	<i>Психологи я коллектива Психологи я личности Основы проектной деятельности</i>
<i>ОК 6Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</i>	<i>Понимать значимость своей профессии Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей</i>	<i>Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии</i>	<i>Сущность гражданско - патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности</i>
<i>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>	<i>Применение средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>	<i>Применять средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>	<i>Современные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</i>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	122
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	108
в том числе:	
практические занятия (если предусмотрено)	108
Консультации	8
Итоговая аттестация в форме зачета, диф.зачета	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенции
1	2	3	4	
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья				
Тема 1.1. Основы совершенствования физических качеств человека	Практические занятия	20		ОК01, 04, 06, 08, 11
	<p>1. Развитие выносливости: Лёгкая атлетика: длительный бег, кросс, бег с препятствиями; Спортивные игры: минифутбол, баскетбол;</p> <p>2. Развитие силовых способностей: Гимнастика: лазанье по канату, гимнастической стенке; Упражнения в висах и упорах, атлетическая гимнастика;</p> <p>3. Развитие скоростных способностей: Лёгкая атлетика: бег с ускорением, с максимальной скоростью, эстафеты, метание в цель и на дальность; Спортивные и подвижные игры: ведение б/большого мяча с максимальной частотой ударов в разных стойках, эстафеты с мячом и без мяча;</p> <p>4. Развитие координационных способностей: Лёгкая атлетика: варианты челночного бега, бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия и на точность приземления, метания из разных исходных положений в цель и на дальность; Гимнастика, спортивные и подвижные игры: комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без, акробатические упражнения, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом, эстафеты с различными предметами;</p> <p>5. Развитие гибкости и подвижности в суставах: Гимнастика: общеразвивающие упражнения с повышенной</p>		3	

	<p>амплитудой для различных суставов, упражнения в парах; Акробатические упражнения, упражнения на гимнастической стенке;</p> <p>6. Развитие силовой выносливости: Гимнастика: силовые упражнения и элементы единоборств в парах; Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами;</p> <p>7. Развитие скоростно-силовых способностей: Лёгкая атлетика: прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений;</p> <p>8. Гимнастика, спортивные и подвижные игры: прыжки со скакалкой, подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча, упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками и метанием мяча в цель и на дальность.</p>		3 3 3	
<p>Тема 1.2. Коррекция физического развития, телосложения, функциональной подготовленности средствами физической культуры</p>	<p>Практические занятия</p>	20	3 3	
	<p>1. Физические упражнения для коррекции массы тела и осанки: Лёгкая атлетика, гимнастика: оздоровительные ходьба и бег, общеразвивающие упражнения стоя и лежа для мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей.</p> <p>2. Физические упражнения для повышения функциональных возможностей организма человека: Лёгкая атлетика, гимнастика: длительный бег в равномерном темпе, прыжки со скакалкой, общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений, комплексы атлетической гимнастики с различными видами отягощений.</p>			
<p>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей</p>				
<p>Тема 2.1.</p>	<p>Практические занятия</p>	20		

<p>Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность человека</p>	<p>1. Физические упражнения в режиме рабочего дня: Комплексы физкультурных пауз и минуток; Микропаузы активного отдыха, малые игровые формы в рабочих перерывах (настольный теннис, дартс);</p> <p>2. Физические упражнения во внерабочее время: УТГ, специальные комплексы упражнений профилактической направленности; Попутная тренировка, изометрические упражнения, учебно-тренировочное занятие;</p>		<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
<p>Тема 2.2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Профилактика сердечнососудистых заболеваний: Циклические упражнения аэробной направленности (разновидности ходьбы, бега, степ аэробика);</p> <p>2. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата: Упражнения на гибкость, стретчинг, комплексы гимнастических упражнений и атлетической гимнастики для мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей;</p> <p>3. Профилактика заболеваний органов зрения: Упражнения на расслабление глазных мышц, гимнастика для глаз;</p> <p>4. Профилактика патологических психических и эмоциональных состояний: Методы релаксации (простое расслабление, комплекс дыхательных упражнений);</p>	<p>20</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	
<p>Тема 2.3. Профессионально-прикладная физическая культура.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1. Развитие выносливости Лёгкая атлетика: длительный бег в равномерном и переменном темпе; Спортивные игры: баскетбол (игра по правилам соревнований); минифутбол (игра по правилам соревнований).</p> <p>2. Развитие силовых качеств Гимнастика:</p>	<p>20</p>	<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p>	

	<p>упражнения на перекладине (подтягивания, перевороты, держание ног в висе углом);</p> <p>упражнения с отягощениями (отжимания, приседания со штангой, партнером);</p> <p>лазание по канату.</p> <p>3. Развитие координационных способностей:</p> <p>Лёгкая атлетика: бег в сочетании с поворотами и прыжками, челночный бег, челночный бег с грузом 10-12кг.; метание л/а снарядов из различных исходных положений, ускоренным темпом, попеременно двумя руками;</p> <p>Спортивные игры:</p> <p>баскетбол (игра по правилам соревнований); минифутбол (игра по правилам соревнований).</p> <p>3. Развитие психофизических качеств:</p> <p>Гимнастика:</p> <p>ходьба по гимнастическим скамейкам, передвижение по шведской стенке;</p> <p>прыжки с поворотами на 30, 180, 360°, акробатические упражнения, упражнения в балансировке;</p> <p>упражнения дыхательной гимнастики, дыхательные упражнения с акцентом на силу вдоха и выдоха.</p>		3 3 3 3 3 3 3	
Раздел 3. Контрольный	Практические занятия	8		
	Общая физическая, спортивно-техническая и профессионально-прикладная подготовка, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.	8	3	
	Консультации		8	
	Промежуточная аттестация		6	
	Всего	122		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- спортивные снаряды;
- спортивный инвентарь;
- рабочее место преподавателя;
- средства для оказания первой доврачебной помощи (аптечка).

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, телевизор и DVD плеер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура: Учебник для 10-11 кл. общеобразоват. учеб. заведений/ В.И.Лях, Л.Е. Лобомирский.- М.: Просвещение, 2019
2. Лях, В.И. Физическая культура: Учебник для 10-11 кл. общеобразоват. учеб. заведений/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2018

Дополнительные источники:

1. Дидактический материал для учителей физической культуры. 11-й класс./ Авт.-сост. В.А. Шишин.- Саратов: Лицей, 2003.- 64 с.
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. /Барбара Л. Виера, Бонни Джилли Фергюсон.- М.:Астрель, 2006.- 160 с.
3. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ./ Джерри В.Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер.- М.:АСТ:Астрель, 2006.- 211 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт «Учебники XXI века» [Электронный ресурс] /www. OZON.ru/.
2. Сайт Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс] /www. 1september.ru/.
3. Сайт «Учительская газета» [Электронный ресурс] /www. ug.ru.ru/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение контрольных тестов и тематических заданий по темам: 1.1; 1.2; 2.1-2.3;
Знания:	

Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Выполнение тематических заданий по тем: 3.1- 3.5;
Основы здорового образа жизни.	Выполнение тематических заданий по темам: 4.1-4.5;

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	не удовлетворительно