

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 г. N 413 (с изменениями от 12.08.2022 г., утвержденными Приказом Минобрнауки России № 732), , с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по профессии, утвержденном Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 699 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин ". С изменениями и дополнениями от: 9 апреля 2015 г., 13 июля 2021 г.)

Организация-разработчик: ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и экономики»

Разработчики: Гусев Олег Владимирович, преподаватель высшей категории
ГБОУ ПОО «Златоустовский техникум технологий и
экономики».

Одобрено Профильной цикловой комиссией
военно-спортивных дисциплин

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2023г.

Руководитель ПЦК _____ (_____)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура» (наименование дисциплины)

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПООП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин "

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Уо.08.01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо.08.02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; Уо.08.03. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Зо.08.01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зо.08.02. Основы здорового образа жизни; Зо.08.03. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; Зо.08.04. Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36
в т.ч. в форме практической подготовки	8
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	34
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация (зачет) 4 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности				
Тема 1.1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности.	содержание 1. Роль физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии. 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.	1 1	 ОК 08.	 Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.
Тема 1.2. Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью.	Дидактические единицы, содержание	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 1. Выполнение упражнений на развитие ловкости	2 2	 ОК 08.	 Уо.08.02., Уо.08.03.
Тема 1.3. Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функций организма.	Дидактические единицы, содержание	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие 2. Выполнение упражнений на развитие устойчивости при выполнении работ на высоте и узкой опоре.	2 2	 ОК 08.	 Уо.08.02.
Раздел 2. Основы здорового образа жизни.				
Тема 2.1. Оказание первой	Дидактические единицы, содержание	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	4		

доврачебной помощи.	Практическое занятие 3. Упражнения на развитие выносливости.	2	ОК 08.	Уо.08.01., Уо.08.03.
	Практическое занятие 4. Воспитание устойчивости организма к воздействиям неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда.	2	ОК 08.	Уо.08.03.
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				
Тема 3.1. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.	Дидактические единицы, содержание	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие 5. Кросс по пересеченной местности.	2	ОК 08.	Уо.08.02.
	Практическое занятие 6. Бег на 150 м в заданное время.	2	ОК 08.	Уо.08.02.
	Практическое занятие 7. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	2	ОК 08.	Уо.08.02.
	Практическое занятие 8. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность.	2	ОК 08.	Уо.08.02.
	Практическое занятие 9. Челночный бег 3х10.	2	ОК 08.	Уо.08.02.
Тема 3.2. Профилактика профессиональных заболеваний.	Дидактические единицы, содержание	1		
	1. Профессиональные заболевания и их профилактика. Характеристика профессиональных заболеваний. Медико-биологические средства восстановления организма.	1	ОК 08.	Зо.08.01., Зо.08.02., Зо.08.03., Зо.08.04.
	В том числе практических и лабораторных занятий	12		
	Практическое занятие 10 Выполнение максимального количества элементарных движений. Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты движений.	2	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	Практическое занятие 11. Развитие скоростно - силовых качеств.	2	ОК 08.	Уо.08.02.
	Практическое занятие 12. Развитие координации.	2	ОК 08.	Уо.08.02.
	Практическое занятие 13. Выполнение комплекса упражнений на развитие мышц ног.	2	ОК 08.	Уо.08.02.
	Практическое занятие 14. Профилактика сколиоза.	2	ОК 08.	Уо.08.01., Уо.08.02.,

				Уо.08.03.
	Практическое занятие 15. Развитие гибкости. Развитие силы рук.	2	ОК 08.	Уо.08.02.
Тема 3.3. Упражнения, способствующие развитию двигательных качеств применяемых в профессиональной деятельности.	Дидактические единицы, содержание	-		
	В том числе практических и лабораторных занятий	10		
	Практическое занятие 16. Упражнения в балансировании.	2	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	Практическое занятие 17. Упражнения на гимнастической стенке.	2	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	Практическое занятие 18. Выполнение упражнений на развитие быстроты движений и реакции. Преодоление полосы препятствий.	2	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
	Практическое занятие 19. Прыжки с гимнастической скакалкой за заданное время.	2	ОК 08.	Уо.08.02., Уо.08.03.
Промежуточная аттестация	Зачет.	2		
Всего:		36		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал,

оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Режим доступа : <https://urait.ru/bcode/495018>

1.2.3. Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. – М., 2014
2. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Капилевич. – Москва : Издательство Юрайт, 2022. – 141 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10199-7.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Уо.08.01. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц участвующих в трудовой деятельности.	Оценка результатов выполнения практического занятия.
Уо.08.02. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	Оценка результатов выполнения практического занятия.
Уо.08.03. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры.	Оценка результатов выполнения практического занятия.
Зо.08.01. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии.	Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос
Зо.08.02. Основы здорового образа жизни.	– Перечисление критериев здоровья человека. – Представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.	Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос
Зо.08.03. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии.	– Характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда. – Перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. – Представление о профессиональных заболеваниях.	Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос
Зо.08.04. Средства профилактики перенапряжения.	– Перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. – Перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. – Представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма.	Тестирование Оценка за устный индивидуальный опрос

