

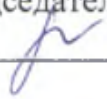
*Приложение 3.21
к образовательной программе
по специальности
18.01.27 Машинист технологических
насосов и компрессоров*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения	<u>очная</u> <i>(очная)</i>
Курс	<u>2</u>
Семестр	<u>3, 4</u>

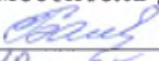
Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 сентября 2022 г. № 854

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ЦК ООиГСЭД НГО
протокол № 99 от 18 » 04 2023 г.
Председатель ЦК


_____ А.В. Калистова

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР


_____ Т.Б. Балобанова

« 18 » 04 2023 г.

Преподаватель программу разработал:


_____ ь высшей квалификационной категории


_____ О.Б. Авдейчук

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

Место дисциплины в структуре образовательной программы: учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09.

1.1 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Уметь	Знать
ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ОК 09	<ul style="list-style-type: none">- 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 профессии	<ul style="list-style-type: none">- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни;- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;- средства профилактики перенапряжения.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	41
в том числе:	
теоретические занятия	6
лабораторные/практические занятия	31
самостоятельная работа	4
консультации	-
промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации учебной деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
3 семестр		27	
Введение	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	2	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ОК 09
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники основных легкоатлетических видов	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.		
	Практическое занятие №1 Освоение техники бега на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие №2 Освоение техники бега на средние и длинные дистанции	2	
	Практическое занятие №3 Освоение техники прыжков в длину с места	2	
	Практическое занятие №4 Освоение техники метания гранаты	2	
	Практическое занятие №5 Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике	4	
Самостоятельная работа обучающихся Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Выпрыгивание в верх из полуприседа и приседа; приседания на одной ноге «пистолетик». Подготовка реферата по теме «Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека».	2		
Раздел 2 Волейбол		11	
Тема 2.1. Совершенствование умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в волейбол	Содержание учебного материала	-	ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 08 ОК 09
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. Техника прямого нападающего удара. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками.		
	Практическое занятие №6 Общая и специальная физическая подготовка волейболиста	4	
	Практическое занятие №7 Освоение тактики игры в защите и нападении	2	
	Практическое занятие №8 Выполнение контрольных нормативов по игре в волейбол	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки на скакалке, выпрыгивание, прыжки из глубокого приседа, отжимание на пальцах.	1	

	Подготовка реферата по теме «Основы здорового образа жизни».		ОК 09
Промежуточная аттестация в форме зачета		2	
4 семестр		14	
Раздел 3. Лыжная подготовка		3	
Тема 3.1. Совершенствован ие умений и навыков катания на лыжах	Содержание учебного материала	-	ОК 04
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		ОК 05
	Практическое занятие №9 Освоение техники катания на лыжах	1	ОК 06
	Практическое занятие №10 Выполнение контрольных нормативов при катании на лыжах	1	ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на лыжах	1	ОК 09
Раздел 4. Баскетбол		6	
Тема 4.1. Совершенствован ие умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в баскетбол	Содержание учебного материала	-	ОК 04
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение приёмов игры.		ОК 05
	Практическое занятие №11 Общая и специальная физическая подготовка баскетболиста	2	ОК 06
	Практическое занятие №12 Освоение тактики игры в нападении и защите	2	ОК 08
	Практическое занятие №13 Выполнение контрольных нормативов по игре в баскетбол	2	ОК 09
Раздел 5. Мини-футбол		5	
Тема 5.1. Совершенствован ие умений и навыков основных приемов техники и тактики игры в мини-футбол	Содержание учебного материала	-	ОК 04
	Техника безопасности на занятиях мини-футболом. Освоение приёмов игры.		ОК 05
	Практическое занятие №14 Общая и специальная физическая подготовка футболиста. Освоение тактики игры в защите и нападении	2	ОК 06
	Практическое занятие №15 Выполнение контрольных нормативов по игре в мини-футбол	1	ОК 08
			ОК 09
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		41	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

Реализация рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обеспечена следующими специальными помещениями:

Спортивный зал:

- площадка для игры в баскетбол, волейбол, канат для лазания на крючках;

Малый спортивный зал:

- стол теннисный, тренажер гимнастический, брусья средние, козел для прыжков, конь для опорных прыжков, конь с ручками;

Тренажерный зал:

- 2 беговые дорожки, 2 велотренажера, станок – жим лежа, тренажер для развития мышц спины и пресса, устройство для развития тазобедренных суставов, тренажер многоцелевой «стенка», гантели разного веса, перекладина универсальная);

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

Количество посадочных мест – 16

I. ПК, мультимедийное оборудование

Компьютер – 4 шт.

II. Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Microsoft Office Professional Plus (договор № 7810 от 13.09.2021 до 13.09.2022), Zoom (бесплатная версия) - свободно распространяемое программное обеспечение.

3.2. Информационное обеспечение реализации рабочей программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд укомплектован печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами.

3.2.1. Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> – Текст : электронный

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> – Текст : электронный.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО: Учебное пособие/ Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D> - Текст: электронный.

2. Завьялова Т.П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся: Учебное пособие/ Т.П. Завьялова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 184 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804> - Текст: электронный.

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: Учебное пособие/ В.Г. Никитушкин. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2018. - 217 с. - Текст: электронный. – URL: <http://www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63> - Текст: электронный.

3.2.3. Профессиональная база данных:

1. Российская Спортивная Энциклопедия – URL: <http://www.libsport.ru/> - Текст: электронный.

3.2.4 Электронные ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – URL: <https://www.gto.ru/> - Текст : электронный.
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» – URL :<http://www.teoriya.ru/journals/> - Текст: электронный.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» – URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/> - Текст: электронный.
4. Международный олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.org/> - Текст: электронный.
5. Международный паралимпийский комитет – URL: <http://www.paralympic.org/> - Текст: электронный.
6. Международные спортивные федерации – URL: http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp - Текст: электронный.
7. Российский олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.ru/>. - Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения)	Показатели оценки	Методы оценки
Знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
- основы здорового образа жизни	- контроль и оценка индивидуального физического развития и физической подготовленности; - планирование системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
Уметь:		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)
Иметь практический опыт:		
- применения физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья	- выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации; - проведение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос Тестирование Накопительное оценивание (рейтинг)

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы осуществляется путем приема контрольных нормативов (таблицы 4.1 – 4.4).

Таблица 4.1 – Контрольные нормативы по разделу «Легкая атлетика»

Тесты	Отл.	Хор.	Уд.
Бег на 100 м,сек (юноши)	13,5	14,8	15,1
Бег на 100 м,сек (девушки)	16,5	17,0	17,5

Челночный бег 3x10м,сек (юноши)	7,2 и выше	7,9	8,3 и ниже
Челночный бег 3x10м,сек (девушки)	8,4 и выше	9,3	9,7 и ниже
Бег на 3000 м,сек (юноши)	12,35	14,00	б/вр
Бег на 2000 м,сек (девушки)	10,50	12,30	б/вр
Прыжок в длину с места, см (юноши)	240	210	190
Прыжок в длину с места, см (девушки)	195	180	170
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, м (юноши)	9,5	7,5	6,5
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы, м (девушки)	10,5	6,5	5,0

Таблица 4.2 – Контрольные нормативы по разделу «Волейбол»

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов. Результат				
		5	4	3	2	1
	Верхняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Нижняя передача мяча у стенки	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Верхняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Нижняя передача мяча над собой	15	13	11	9	6
		20	17	14	11	8
	Верхняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2
		7	6	5	4	3
	Нижняя передача мяча на точность	6	5	4	3	2
		7	6	5	4	3
	Подачи мяча	8	7	6	5	4
		8	7	6	5	4

Примечание: Верхняя строка баллы для девушек, нижняя для юношей.

Таблица 4.4 – Контрольные нормативы по разделу «Легкоатлетическая гимнастика»

п/п	Тесты	Оценка		
		«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
1	Подтягивание из виса на перекладине, количество раз (юноши)	9	10	13
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, количество раз	3	10	20
	или сгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз (девушки)	5	10	20

3	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине руки за головой, количество раз за одну минуту (девушки)	34	40	47
4	Поднимаем ног в висе до касания перекладине, количество раз (юноши)	3	5	7
5	Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (юноши)	5	8	10
	Приседания на одной ноге с опорой на стенку, количество раз на каждой ноге (девушки)	4	6	8
6	Наклон вперед из положения, стоя, см (юноши)	6	7	+13
	Наклон вперед из положения, стоя, см (девушки)	+8	+11	+16
7	Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 7,5	До 8	До 9

Оценка уровня развития физических способностей и физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы осуществляется путем оценки выполнения контрольных упражнений:

1. Уметь определять уровень собственного здоровья по тестам.
2. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
3. Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых упражнений, ходьбы на лыжах, плавания.
4. Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
5. Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
6. Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
7. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
8. Уметь определить индивидуальную, оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
9. Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см)
 - подтягивание на высокой перекладине из вися (юноши);
 - поднимание туловища из положения - лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100м;
 - бег: юноши-3 км, девушки-2 км (без учета времени)
 - тест Купера: 12 – минутное передвижение;
 - плавание-50м. (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши-3 км., девушки-2 км. (без учета времени).