

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
"Марийский политехнический техникум"

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ
Республики Марий Эл «МПТ»

В.С. Лисин

2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии**

15.01.35 Мастер слесарных работ

Йошкар-Ола, 2024

Организация-разработчик:

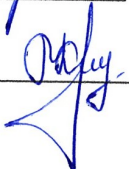
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл "Марийский политехнический техникум" (ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»)

Разработчик:

Киртаев С.П., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»
Данилова О.А., методист ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Рекомендована цикловой методической комиссией педагогов социально-экономического профиля подготовки ГБПОУ Республики Марий Эл «МПТ»

Протокол заседания цикловой методической комиссии
№ 5 от «12» сентября 2024 г.

Председатель ЦМК:  / Кулалаева О.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.35 Мастер слесарных работ.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

Код	Наименование результата обучения
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.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
ЛР 14	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.
ЛР 22	Проявляющий самостоятельность и личную ответственность за свои поступки в соответствии с общечеловеческими ценностями и нравственными нормами, принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях.
ЛР 23	Способный ставить перед собой цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития, содействующий поддержанию престижа своей профессии и образовательной организации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ЛР	Дисциплинарные результаты	
	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности - использовать средства физической 	<ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

	<p>культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
--	---	--

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	130
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	3	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	1	
	В том числе практических занятий	2	
	Практическая работа № 1 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности		90	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	16	
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие № 2. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2	
	Практическое занятие № 3. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2	

1	2	3	4
	Практическое занятие № 4. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие № 5. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2	
	Практическое занятие № 6. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	
	Практическое занятие № 7. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2	
	Практическое занятие № 8. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	
	Практическое занятие № 9. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2	
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 10. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2	
	Практическое занятие № 11. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2	
	Практическое занятие № 12. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2	
	Практическое занятие № 13. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени.	2	
Тема 2.3. Гимнастика	Содержание учебного материала	20	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	20	
	Практическое занятие № 14. Техника безопасности на занятии по гимнастике.	2	
	Практическое занятие № 15. Техника безопасности на занятии по гимнастике.	2	
	Практическое занятие № 16. Общеразвивающие упражнения	2	
	Практическое занятие № 17. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	4	

1	2	3	4
	Практическое занятие № 18. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	Практическое занятие № 19. Упражнения для коррекции зрения	2	
	Практическое занятие № 20. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2	
	Практическое занятие № 21. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	2	
	Практическое занятие № 22. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	2	
Тема 2.4. Волейбол	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 23. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	2	
	Практическое занятие № 24. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	2	
	Практическое занятие № 25. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	2	
	Практическое занятие № 26. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2	
Тема 2.5. Баскетбол	Содержание учебного материала	18	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	18	
	Практическое занятие № 27. Техника безопасности на занятии по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2	
	Практическое занятие № 28. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	
	Практическое занятие № 29. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	
	Практическое занятие № 30. Совершенствование тактических и технических действий в игре	2	
	Практическое занятие № 31. Обучение тактике нападения, тактике защиты	2	
	Практическое занятие № 32. Игра по правилам	4	
	Практическое занятие № 33. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2	
	Практическое занятие № 34. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	2	

1	2	3	4
Тема 2.6. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие № 35. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	2	
	Практическое занятие № 36. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	
Тема 2.7. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 39. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	2	
	Практическое занятие № 40. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	2	
	Практическое занятие № 41. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	2	
	Практическое занятие № 42. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2	
Тема 2.8. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие № 43. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	
	Практическое занятие № 44. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов.	2	
	Практическое занятие № 45. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие № 46. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика		28	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
Тема.3.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	6	
	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 47. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	

1	2	3	4
	Практическое занятие № 48. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики.	2	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	Практическое занятие № 49. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2	
Тема 3.2. Подачи	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 50. Отработка подач.	2	
	Практическое занятие № 51. Отработка подач.	2	
	Практическое занятие № 52. Отработка подач.	2	
Тема 3.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие № 53. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
	Практическое занятие № 54. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
	Практическое занятие № 55. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».	2	
Тема 3.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08, ЛР 6, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 14, ЛР 22, ЛР 23
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие № 56. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 57. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 58. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 59. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие № 60. Игра по правилам	2	
Дифференцированный зачет		8	
Всего		130	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

спортивный зал, оснащенный оборудованием:

- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, методические рекомендации и разработки);

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- лыжный инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;

техническими средствами обучения:

- музыкальный центр;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением;

оздоровительный центр, оснащенный оборудованием:

- беговая дорожка;
- велотренажер;
- коврики;
- вибромассажер;
- рукопед;
- эллиптический тренажер;
- терапевтический тренажер стимулятор;
- массажный стол;
- тренажер Бубновского;
- кардиотвистер-степпер;
- реабилитационные силовые тренажеры .

открытый стадион

- беговая дорожка;
- площадка для игры в футбол;
- баскетбольная площадка;
- лыжная трасса.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Решетников Н.В.и др. - 18-е изд., испр. – М.: издательский центр «Академия», 2021. – 176 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2024. – 214 с. – ISBN 978-5-406-12454-3. – URL: <https://book.ru/book/951559> (дата обращения: 15.01.2024). – Текст: электронный.

2. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.]; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. – Москва: КноРус, 2022. – 341 с. – ISBN 978-5-406-08420-5. – URL: <https://book.ru/book/942798> (дата обращения: 15.01.2024). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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 данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности. 	<ul style="list-style-type: none"> - устный опрос; Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<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 данной профессии; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<ul style="list-style-type: none"> - использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма 	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма