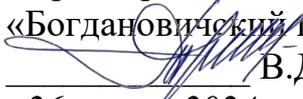


*Приложение
к ООП-П по профессии 15.01.37 Слесарь-
наладчик контрольно-измерительных
приборов и автоматики*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОГДАНОВИЧСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«Богдановичский политехникум»

В.Д. Тришевский
«26» июня 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 «Физическая культура»

Профессия: 15.01.37 Слесарь-наладчик
контрольно-измерительных приборов и автоматики

Форма обучения: очная
Срок обучения: 1 год 10 месяцев

Программа рассмотрена на
заседании ПЦК подготовки
квалифицированных рабочих и
служащих ГАПОУ СО
«Богдановичский политехникум»

Протокол № 6

от «26» июня 2024 г.

Председатель цикловой комиссии

 /Т.А. Замана

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики, утвержденного приказом Министерство просвещения РФ от 30 ноября 2023 года г. №903.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Богдановичский политехникум»

Автор:

Пермикин А.А., преподаватель ГАПОУ СО «Богдановичский политехникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
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 основной профессиональной образовательной программы ООП-П в соответствии с ФГОС СПО по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06-08.	<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 / специальности	<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

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы элективного курса	32
Практические занятия	24
теоретическое обучение	4
консультации	2
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	

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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание		
	1. Основные понятия здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий	4	ОК 04, ОК 06-08.
Тема 1.2. Общая физическая подготовка	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04, ОК 06-08.
	1. Входной контроль. Общефизическая подготовка.	2	
	2. Методика самостоятельных занятий. Общефизическая подготовка.		
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общефизическая подготовка.	2		
Тема 1.3. Легкая атлетика	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04, ОК 06-08.
	1. Техника бега на короткие дистанции: варианты низкого старта, обучение сочетанию низкого старта со стартовым разгоном.	2	
	2. Техника бега на короткие дистанции: бег по дистанции, финиширование.	2	
	3. Техника прыжка в длину: совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные прыжковые упражнения.	2	
	4. Техника бега на длинные дистанции: Совершенствование техники и тактики длительного бега. Развитие общей выносливости.	2	
Тема 1.4. Лыжная подготовка	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04, ОК 06-08.
	1. Техника одновременных ходов: Совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции 2000м.	2	
	2. Технике попеременного двухшажного хода: Совершенствование техники переходов лыжных ходов: с одновременных на попеременные.	2	
	3. Техника конькового хода:	2	

	Специальные упражнения по технике конькового хода. Прохождение дистанции 3000м.		
	4. Основные элементы тактики в лыжных гонках: Элементы тактики лыжных гонок.	2	
Тема 1.5. Спортивные игры (баскетбол)	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04, ОК 06-08.
	1. Техника ведения мяча: Правила игры. Совершенствование техники ведения мяча.		
	2. Техника ловли и передачи мяча: Передача мяча на месте и при встречном и параллельном движении.	2	
	3. Техника броска мяча: Совершенствование техники выполнения броска по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок.		
	4. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам.	2	
Тема 1.6. Гимнастика	Содержание		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		ОК 04, ОК 06-08.
	1. Строевые упражнения: Терминология. Строевая подготовка.	2	
	2. Комплекс упражнений атлетической гимнастики: Обучение методике выполнения комплекса упражнений атлетической гимнастики.	2	
Промежуточная аттестация			
Самостоятельная работа		2	
Консультации		2	
Всего		32	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный необходимым для реализации программы учебной дисциплины оборудованием:

- Теннисный стол
- Теннисные ракетки
- Маты гимнастические
- Гимнастический «козел»
- Подвесная перекладина
- Мяч баскетбольный
- Спортивная форма б/б
- Гранаты для метания
- Скакалки
- Волейбольная сетка
- Шашки
- Мяч футбольный
- Шарики теннисные
- Насос спортивный
- Обручи
- Бадминтон
- Мяч волейбольный
- Лыжный комплект
- Ботинки лыжные
- Секундомер
- Дартс
- Набор настольного тенниса
- Сетка баскетбольная
- Спортивные накидки
- Щит баскетбольный
- Доска шахматная картонная
- Крепления лыжные

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные электронные издания

1. Конеева, Е. В. Физическая культура : 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<p><u>Уметь:</u></p> <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/специальности. 	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/специальности.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p><u>Знать:</u></p> <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 	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>