

Министерство образования Оренбургской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение «Новотроицкий строительный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ «НСТ»
_____ М.М. Хмырова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СГ. 04 Физическая культура

Профессия
15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и
автоматики

2024г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена
предметно-цикловой комиссией УГС 23.00.00

Председатель предметно-цикловой комиссии
_____ Н.А. Горшенина

Протокол № _____

от «___» _____ 20___ г.

Рабочая программа разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик
контрольно-измерительных приборов и
автоматики, утвержденного приказом № 903
от 30.11.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Е.А. Евдокимова

«___» _____ 20___ г.

Организация – разработчик: ГАПОУ «Новотроицкий строительный техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	23

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина Физическая культура входит в социально-гуманитарный цикл (СГ).

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций: ОК 04, 08.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Умения	Знания
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>уметь</i> : организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать со коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности 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	В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i> : психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности 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

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 ч.,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 ч.;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час)	40
в том числе:	
Урок	40
Лекция	-
Семинар	-
Лабораторные работы	-
Практические занятия	-
Курсовая работа (проект)	-
Консультации	-
Учебная практика	-
Производственная практика	-
Промежуточная аттестация проводится в форме Дифференцированного зачета	
Объем образовательной программы	40

2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по семестрам (если дисциплина ведется на нескольких курсах)

Вид учебной работы	Всего кол-во часов на изучение дисциплины	I курс		II курс		III курс		IV курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Объем образовательной программы	32			40					
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час) в том числе:	32			40					
Урок	32			40					
Лекция	-								
Семинар	-								
Консультации	-			-	-				
Курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-			-	-				
Учебная практика	-			-	-				
Производственная практика	-			-	-				
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета									

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

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала	№ заня тия	Кол- во часов	Вид учебного занятия	Домашнее задание	Внеаудиторная самостоятельная работа	Кол- во часов	Форма отчета	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности										
Тема 1.1. Основы физической культуры										
1	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическая подготовка и подготовленность.2.Сущность и ценности физической культуры. 3.Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 4.Социально-биологические основы физической	1.	2	Урок	Глава 1				ОК 04, 08

		культуры и спорта (характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий). 5.Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни								
2	Двигательная активность и здоровье	1.Двигательная активность и здоровье. 2.Норма двигательной активности человека. 3.Оценка двигательной активности и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 4.Средства, методы, принципы	2.	2	Урок	Глава 1				ОК 04, 08

		воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.								
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. 3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. 2 4.Методика самоконтроля, его основ 5.Ведение дневника самоконтроля	3.	2	Урок	Глава 1				ОК 04, 08
	Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП).	1.Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП). Цели и задачи с учетом специфики будущей профессиональной	4.	2	Урок	Глава 1				ОК 04, 08

		деятельности. 2.Средства, методы и методики формирования значимых двигательных умений и навыков. 3.Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических свойств и качеств.								
Раздел 2. Легкая атлетика										
Тема 2.1. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта										
3	Легкая атлетика	1.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции 2.Техника бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. 3.Эстафетный бег. 4.Техника спортивной ходьбы. 5.Прыжки в длину. 6.Метание гранаты.	5.	2	Урок	Глава 2.				ОК 04, 08
4	Техника бега на короткие дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и	6.	2	Урок	Глава 2				ОК 04, 08

		совершенствование техники двигательных действий: принятие стартового положения низкого старта с последующим ускорением, бег на 30-40 м. Пробегание дистанции с максимальной скоростью, финиширование.								
5	Старт, стартовый разгон с низкого и высокого старта.	Отрабатывать положение низкого старта, а также стартовое положение высокого старта с дальнейшим пробеганием дистанции 60 и 100 м. Установка колодок для низкого старта. Пробегание по дистанции	7.	2	Урок	Глава 2				ОК 04, 08
6	Техника бега на средние и длинные дистанции.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных	8.	2	Урок	Глава 2				ОК 04, 08

		действий. Бег с высокого старта на отрезках 30-40 м, а также 60-100-150 и т.д.								
7	Техника бега по пересеченной местности.	Разучивание, отработка, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Бег по пересеченной местности. Преодоление дистанции, начиная с 500 м, постепенно увеличивая дистанцию до 2 км и 3 км.	9.	2	Урок	Глава 2				ОК 04, 08
8	Эстафетный бег.	Обучение передачи эстафеты снизу и сверху, левой и правой рукой.	10.	2	Урок	Глава 2.				ОК 04, 08
9	Техника выполнения прыжка с разбега и с места.	Выполнение прыжка «согнув ноги», разбег, отталкивание, полет, приземление.	11.	2	Урок	Глава 2				ОК 04, 08

10	Метание гранаты	Метание гранаты в цель и на дальность	12.	2	Урок	Глава 2				ОК 04, 08
Раздел 3. Атлетическая гимнастика										
Тема 3.1. Роль атлетической гимнастики в развитии физических качеств человека										
12	Упражнения для развития основных мышечных групп.	Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	13.	2	Урок	Глава 3. (3.1., 3.2.,3.5)				ОК 04, 08
13	Выполнение комплекса упражнений на основные мышечные группы.	Упражнения на тренажерах.	14.	2	Урок	Глава 3				ОК 04, 08
14	Выполнение комплекса упражнения на развитие силовых способностей	Выполнения комплекса упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах.	15.	2.	Урок	Глава 3. (3.3., 3.4., 3.6.)				ОК 04, 08
Раздел 4. Спортивные игры										
16	Тема 4.1. Баскетбол	Техника перемещений и	16.	2	Урок	Глава 4				ОК 04,

		владения мячом. Овладение техникой ведения мяча, передачи и броска мяча в корзину с места. Повторение и совершенствование техники ведения, передачи мяча. Бросок мяча в корзину в движении. Техника нападения. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Совершенствование техники бросков в корзину с близкой, средней и дальней дистанции. Обучение технике штрафных бросков в корзину. Техника защиты. Обучение технике перехвата при передачах мяча, выбивание мяча при ведении. Обучение технике перехвата мяча, накрывания мяча при броске в								08
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

		корзину. Техника нападения и защиты. Обучение тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Повторение и совершенствование тактики нападения и защиты в индивидуальных, групповых и командных действиях. Действия игрока без мяча и с мячом. Взаимодействие двух игроков. Двусторонняя игра. Прием зачетных нормативов по баскетболу.								
17	Тема 4.2. Волейбол	Техника стоек и перемещений. Обучение технике стоек и перемещений в волейболе, владения мячом. Техника владения	17.	2	Урок	Глава 4. (4.1.-4.2.)				ОК 04, 08

		мячом. Обучение технике приема и передачи мяча. Повторение и совершенствование техники приема и передачи мяча в парах. Обучение технике подач мяча. Техника нападения и защиты. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в защите и нападении. Повторение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите								
Раздел 5. Лыжная подготовка										
18	Техники передвижения двухшажным попеременным ходом с переходом на одношажные ходы	Обучение двухшажному попеременному ходу. Выполнение поворотов переступанием и махом. прохождение дистанции 3 км.	18.	2	Урок	Глава 5. (5.3.)				ОК 04, 08

19	Техника преодоления подъемов и спусков	Техника преодоления подъемов скольжением, ступанием, «полуёлочкой», «ёлочкой» и лесенкой Спуски по прямой, наискось, способы преодоления неровностей, способы поворотов и торможений. Техника выполнения приемов	19.	2	Урок	Глава 5 (5.1.-5.2.)				ОК 04, 08
20	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		20.	2	Урок					ОК 04, 08
	Итого			40						

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы имеется:

Спортивный зал:

- шведская стенка – 1 шт.;
- волейбольная сетка – 1 шт.;
- кольца баскетбольные – 2 шт.;
- тренажер для прессы, подтягивания – 1 шт.;
- велотренажер – 1 шт.;
- силовой тренажер – 1 шт.;
- скамейка – 2 шт.;
- лыжи;
- мячи (метболы, футбольные, волейбольные, баскетбольные).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

3.3. Литература:

Основная

1. Гигиена физической культуры и спорта : учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2020. — 84 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95397>

2. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>

3. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95635>

3.3.1. Электронные ресурсы:

1. Консультант Плюс
2. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.

3.2.3. Дополнительные источники

1. История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>

2. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков : учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/93803>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий и дифференцированного зачета.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Способность объяснить влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. Знание составляющих здорового образа жизни. Способность измерить и интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. Способность оценить физическое развитие на основе антропометрических данных. Способность составить план самостоятельного занятия физическими упражнениями.	Компьютерное тестирование, устный опрос, защита презентаций, защита рефератов, письменное задание.

Умения: использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Составление плана самостоятельного занятия для развития одного из физических качеств. Составление комплекса лечебной физической культуры. Проведение подготовительной части занятия. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Выбор способа проверки уровня развития физического качества и интерпретация результата тестирования. Преодоление полосы препятствий. Контрольные нормативы по разделам программы.	зачёт по разделам: лёгкая атлетика, волейбол, баскетбол, гимнастика. Участие в соревнованиях.
---	---	---

5. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Форма промежуточной аттестации: Зачет в виде устного опроса по билетам и выполнения практического задания.

Перечень вопросов для проведения зачета:

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Составьте словарь-справочник по здоровому образу жизни.
4. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
5. Основные направления здорового образа жизни.
6. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
7. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
8. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
9. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
10. Методические принципы физического воспитания.
11. Принципы организации питания человека.
12. Двигательные качества. Методы развития силы.
13. Системы и виды питания. Ваше мнение о плюсах и минусах одной из систем питания.
14. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
15. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
16. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
17. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
18. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебнотренировочного занятия.
19. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы.
20. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
21. Методы и средства формирования психофизической культуры.
22. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
23. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
24. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.
25. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
26. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье, валеология.
27. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.
28. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.
29. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
30. Физическое образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
31. Физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка.
32. Работоспособность. Факторы, влияющие на работоспособность.

33. Жизненно необходимые умения и навыки, двигательная и функциональная подготовленность.
34. Функциональные пробы. Методы восстановления работоспособности.
35. Взаимосвязь физической культуры, спорта и здоровья людей. Физическое совершенствование.
36. Практическое использование знаний о ЗОЖ в вашей жизнедеятельности.
37. Основные правила техники лазания и страховки.

Практические задания

- Задание 1. Провести оценку массы тела распространенными способами.
- Задание 2. Составить индивидуальную оздоровительную программу двигательной активности с учетом профессиональной направленности
- Задание 3. Составить комплекс, утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.
- Задание 4. Разработать дневник самоконтроля (индивидуальной карты здоровья).
Определить уровень здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
- Задание 5. Разработать периоды активности своего рабочего дня и дать характеристику «совам» и «жаворонкам».
- Задание 6. Разработать планирование занятий по развитию выносливости, гибкости, смотрите учебник.
- Задание 7. Провести 12-минутный тест и записать показатели в таблицу «Провести самоконтроль за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности».
- Задание 8. Выполнить обязательный тест состояния своего здоровья и общефизической подготовки на основании изученных методик.
- Задание 9. Составить комплекс физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
- Задание 10. Составить комплекс физических упражнений для коррекции зрения.
- Задание 11. Составить схему энергозатрат при физических упражнениях ходьбы и бега.
- Задание 12. Выполнить обязательный тест состояния своего здоровья и общефизической подготовки на основании изученных методик.
- Задание 13. Составить таблицу калорийности наиболее часто потребляемых продуктов.
- Задание 14. Выполнить таблицу интенсивности наиболее распространенных звуков окружающих нас в течение суток