

Министерство образования и науки Республики Татарстан

ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной части

 Ефимова А.И.

« 30 » 03 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УПР

 Садыкова Л.Т.



« 30 » 03 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 03 Физическая культура


программы подготовки специалистов среднего звена

15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)

Рассмотрена на заседании
предметно-цикловой комиссии
социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1

от « 29 » 03 2023 г.

Председатель ПЦК 

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности: 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), входит в УГС 15.00.00 Машиностроение;

- основной профессиональной образовательной программы по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), 2023г.;

-рабочей программы воспитания по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), 2023 г.

Организация - разработчик: ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»
Разработчик:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям), которая входит в укрупненную группу 15.00.00 Машиностроение.

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура может быть использована в условиях дистанционного обучения и с применением электронных образовательных технологий.

Профиль получаемого профессионального образования технический.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.03 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 08.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Выпускник, освоивший программу Физической культуры в профессиональной деятельности, должен обладать личностными результатами в соответствии с рабочей программой воспитания по специальности 15.02.06 Монтаж, техническая эксплуатация и ремонт холодильно-компрессорных и теплонасосных машин и установок (по отраслям):

ЛР 13 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

Курс обеспечен методическими пособиями и указаниями к выполнению практических работ, в том числе в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося – **168 часа**, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем – **168 часов**;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	168
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	168
в том числе:	
теория	4
практические занятия, в т. ч. практическая подготовка	164
Промежуточная аттестация в форме ДЗ	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов (Т/ПР)	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Здоровый образ жизни		16	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1-2 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	2	1
	3-4 Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Физическая культура и личность профессионала. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	
	Практические занятия № 5-6 Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 7-8. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания дисциплины «Физическая культура». Требования к технике безопасности научных занятиях физической культурой.	2 2	2
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни	Практические занятия 9-10 Основы здорового образа жизни. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	2

	<p>11-12 Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>13-14 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>15-16 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий. Выполнение комплексов упражнений для снятия утомления организма</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
<p>Тема 2.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p> <p>Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Условия профессиональной деятельности и зоны риска для физического здоровья, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p> <p>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>	10	

	<p>Практические занятия 17-18, 19-20 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Изучение, закрепление и совершенствование техники выполнения профессионально значимых двигательных действий, упражнений, укрепляющих и развивающих мышцы туловища, рук, ног, упражнений на расслабление мышц. 21-22,23-24,25-26 Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.</p>	4 6	2
Тема 2.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<p>Легкая атлетика. Кроссовая подготовка Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега накороткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м. Эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p>	16	
	<p>Практические занятия 27-28, 29-30 Изучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий. 31-32, 33-34 Бег на короткие дистанции. 35-36, 37-38 Бег на длинные дистанции. 39-40, 41-42 Кроссовая подготовка.</p>	4 4 4 4	1
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика	<p>Атлетическая гимнастика Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их</p>	20	2

	сочетаний		
	Практические занятия 43 – 52 Изучение, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, упражнений сотягочениями. 53 – 62 Выполнение комплексов упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.	10 10	
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.	24	
	Практические занятия №30-41 63-64, 65-66 Техника лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 67-68, 69-70 Двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 71-72, 73-74 Передвижение по пересечённой местности в лыжном спорте. 75-76 Повороты, торможения. 77-78, 79-80 Полукользящий и коньковый ход. 81-82, 83-84 Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. 85-86 Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).	4 4 4 2 4 4 2	
Тема 2.5. Спортивные игры (по выбору)	Баскетбол Правила игры. Техника безопасности игры. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Практические занятия 87-88, 89-90 Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. 91-92, 93-94 Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. 95-96, 97-98 Броски мяча по кольцу с места, в движении. 99-100, 101-102 Тактика игры в нападении.	26 4 4 4 4	

103-104, 105-106 Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	4	
107-108 Тактика игры в защите вбаскетболе.	2	
109-110 Групповые и командные действия игроков.	2	
111-112 Двусторонняя учебная игра	2	
Волейбол		
Правила игры. Техника безопасности игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке.	22	
<i>Практические занятия</i>		
113-114, 115-116 Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	4	
117-118 Прием мяча. Передачи мяча.	2	
119-120 Нападающие удары.	2	
121-122 Блокирование нападающего удара.	2	
123-124 Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	
125-126 Тактика игры в защите, внападении.	2	
127-128 Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.	2	
129-130 Групповые и командные действия игроков.	2	
131-132 Взаимодействие игроков.	2	
133-134 Двусторонняя учебная игра.	2	
Футбол	28	
<i>Практические занятия</i>		
135-136, 137-138 Правила игры. Техника безопасности игры. Перемещение по полю. Ведение мяча Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой.	4	
139-140, 141-142 Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой.	4	
143-144, 145-146 Удары по воротам. Обманные движения.	4	
147-148, 149-150 Обводка соперника, отбор мяча.	4	
151-152, 153-154 Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия).	4	
155-156, 157-158 Техника и тактика игры вратаря.	4	
159-160, 161-162 Взаимодействие игроков. Учебная игра.	4	

Тема 2.6. Плавание	<p>Плавание Практические занятия 163-164 Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами иголовой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p>	2	1
	<p>Практические занятия 165 Разучивание специальных подготовительных, общеразвивающих и подводящих упражнений на суше. Изучение специальных плавательных упражнений для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. 166 Изучение упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.</p>	2 2	2
	167-168 Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	168	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

— стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

— кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, стол для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса и др.

Открытый стадион широкого профиля:

— стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные печатные и электронные издания

1. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852172> (дата обращения: 09.06.2022).

:

Дополнительные источники

1. Морозов, В. О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки: учебное пособие / В. О. Морозов ; науч. ред. А. В. Кирьякова. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 119 с. - ISBN 978-5-9765-4425-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839538> (дата обращения: 09.06.2022).

2. Губа, В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография /

В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. - Москва : Спорт, 2019. - 192 с. - ISBN 978-5-9500184-1-1.- Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1037972> (дата обращения: 09.06.2022).

3. Жданов, С. И. Баскетбол в физическом воспитании студентов : учебно-методическое пособие / С. И. Жданов ; науч. ред. С. С. Коровин. - 2-е изд, стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020.

- 103 с. - ISBN 978-5-9765-4421-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1839534> (дата обращения: 09.06.2022).

4. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739> (дата обращения: 09.06.2022).

Здоровый образ жизни: Учебное пособие / Пискунов В.А., Максиняева М.Р., Тупицына Л.П. - Москва: МПГУ, 2012. - 86 с.: ISBN 978-5-7042-2355-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/757954>

Сервисы и инструменты:

1. Skype (режим доступа: <https://www.skype.com/>)
2. Zoom (режим доступа: <https://zoom.us/>)
3. <https://disk.yandex.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	<p style="text-align: center;">Текущий контроль знаний: экспертная оценка устных (письменных) ответов обучающихся, тестирование Промежуточный контроль знаний: ДЗ</p>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений 	<p style="text-align: center;">Текущий контроль знаний: наблюдение за деятельностью обучающихся, экспертная оценка результатов деятельности Промежуточный контроль знаний: ДЗ</p>
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p style="text-align: center;">Экспертное наблюдение за ходом выполнения упражнений, за играми в команде.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	
Личностные результаты реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ЛР 13 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</p>	<p>Применять правила организации подготовки и проведения соревнований по видам спорта Внешнее наблюдение, собеседование, зачет.</p>
Форма контроля	Дифференцированный зачет