

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Казанский авиационно-технический колледж имени П.В. Дементьева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

для профессии

15.01.29 Контролер качества в машиностроении

Казань

2024

ОДОБРЕНО
цикловой комиссией
общеобразовательных и
профессиональных дисциплин (ПКРС)

Протокол № 7
от 28.02 2024 г.

Председатель
Е.А.Грохотова
(личная подпись) (инициалы, фамилия)

(дата)

Составлена в соответствии с требованиями
основной профессиональной
образовательной
программы ФГОС СПО по профессии
15.01.29 Контролер качества в
машиностроении, Приказ Министерства
просвещения Российской Федерации от
13.07.2023 № 528 «Об утверждении
федерального государственного
образовательного стандарта среднего
профессионального образования по
профессии 15.01.29 Контролер качества в
машиностроении»;

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по научно-
методической работе
В.В. Халуева
(личная подпись) (инициалы, фамилия)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе
Э.Р. Соколова
(личная подпись) (инициалы, фамилия)

(дата)

Разработчик(и): преподаватель КАТК И.М. Зарилов
(личная подпись) (инициалы, фамилия) (дата)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 Физическая культура входит социально- гуманитарный цикл профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении и относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы соответствию с ФГОС среднего профессионального образования профессии 15.01.29 Контролер качества в машиностроении

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- **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**

Знать:

- 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**

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций, результатов воспитания:

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 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 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	<i>108</i>
в том числе в форме практической подготовки	<i>108</i>
практические занятия	<i>108</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Практическое занятие 1. 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»	2 п.п	ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9, ЛР 11
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Практическое занятие. 2 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	2 п.п	ОК 04, ОК 08 ЛР7, ЛР9, ЛР 11
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Практическое занятие 3. Средства, методы, техники и принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей	2 п.п	

Кроссовая подготовка	Практическое занятие 4. Техника безопасности по лёгкой атлетике. Обучение технике низкого, высокого старта. Обучение прыжку в длину с места, с разбега, тройному прыжку	2п.п
	Практическое занятие 5. Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов	2п.п
	Практическое занятие 6. Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров	2п.п
	Практическое занятие 7. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2п.п
	Практическое занятие 8. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2п.п
	Практическое занятие 9. Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров	2п.п
Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие 10. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Необходимые меры безопасности и сохранения здоровья. Знакомство с комплексом ГТО и выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО	2п.п
	Практическое занятие 11. Выполнение комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда	2п.п
	Практическое занятие 12. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	2п.п
	Практическое занятие 13. Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков	2п.п
	Практическое занятие 14. Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени	2п.п
Тема 2.3. Гимнастика	Практическое занятие 15.. Техника безопасности на уроке по гимнастике	2п.п
	Практическое занятие 16.. Общеразвивающие упражнения	2п.п
	Практическое занятие 17. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	2п.п
	Практическое занятие 18. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2п.п
	Практическое занятие 19. Упражнения для коррекции зрения	2п.п
	Практическое занятие 20. Упражнения для коррекции нарушений осанки	2п.п
	Практическое занятие 21. Выполнение комплекса, состоящего из гимнастических элементов	2п.п
	Практическое занятие 22. Упражнения с обручем, мячом и скакалкой	2п.п

Тема 2.4. Волейбол	Практическое занятие 22. Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение верхней, нижней передаче. Обучение техническим и тактическим действиям	2п.п
	Практическое занятие 23. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче. Обучение нападающему удару	2п.п
	Практическое занятие 24. Обучение блокированию. Двусторонняя игра	2п.п
	Практическое занятие 25.. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2п.п
	Практическое занятие 26. Скоростно-силовая подготовка. Прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами волейбола	2п.п
Тема 2.5. Баскетбол	Практическое занятие 27. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча	2п.п
	Практическое занятие 28. Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2п.п
	Практическое занятие 29. Прием техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2п.п
	Практическое занятие 30. Совершенствование тактических и технических действий в игре	2п.п
	Практическое занятие 31. Обучение тактике нападения, тактике защиты	2п.п
	Практическое занятие 32. Игра по правилам	2п.п
	Практическое занятие 33. Эстафеты с баскетбольными мячами	2п.п
	Практическое занятие 34. Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча	2п.п
Тема 2.6. Настольный теннис	Практическое занятие 35. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки	2п.п
	Практическое занятие 36. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2п.п
Тема 2.7. Плавание	Практическое занятие 37. Техника безопасности на уроках по плаванию. Оказание первой доврачебной помощи	2п.п
	Практическое занятие 38. Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2п.п
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие 39. Техника безопасности в тренажерном зале. Ознакомление с тренажерами	2п.п
	Практическое занятие 40. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины	2п.п
	Практическое занятие 41. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног	2п.п

	Практическое занятие 42. Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса	2п.п	
Тема 2.9. Лыжная подготовка	Практическое занятие 43. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке	2п.п	
	Практическое занятие 44. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2п.п	
	Практическое занятие 45. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2п.п	
	Практическое занятие 46. Первая помощь при травмах и обморожениях	2п.п	
Раздел 3. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика			
Тема 3.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие 47. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	2п.п	
Тема 3.2. Поддачи	Практическое занятие 48. Отработка подач	2п.п	
Тема 3.3. Нападающий удар	Практическое занятие 49. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	2п.п	
Тема 3.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие 50 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. Судейство соревнований по бадминтону, знание техники и тактики игры; правила судейства; правила игры, игра по упрощенным правилам, по правилам, одиночные, парные игры	2п.п	
	Практическое занятие 51. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2п.п	
	Практическое занятие 52. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2п.п	
	Практическое занятие 53. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2п.п	
	Практическое занятие 54. Игра по правилам	2п.п	
	Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет		
	Всего	108	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины

Спортивный зал:

- настольный теннис,
- мячи,
- лыжи,
- спортивный конь,
- кольца гимнастические,
- гири,
- гантели,
- шахматы, шашки, домино, нарды, волейбольная сетка.

3.2 Информационное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература:

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УМЕНИЯ		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций	Обучающийся корректно демонстрирует умения: – физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий

<p>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</p>	<p>– пользования средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; – выполнения контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</p>	
ЗНАНИЯ		
<p>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>	<p>Обучающийся демонстрирует знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – здорового образа жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; – проведения занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий. Определение эффективности занятий</p>
ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ		
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;</p>	<p>-сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; -значимость профессиональной деятельности по профессии</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий.</p>

		Определение эффективности занятий
<p>ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;</p>	<p>-понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p>	
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ		
<p>ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.</p>	<p>Участие в студенческой научно - практической конференции «Я-будущий специалист авиационной промышленности», подготовка доклада и презентации</p>	<p>Текущий контроль: беседа, педагогическое наблюдение. Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет, портфолио</p>
<p>ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от</p>		

<p>групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.</p>		
<p>ЛР 2Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.</p>	<p>Участие в Республиканской олимпиаде по физической культуре.</p>	