

Приложение № 3
к образовательной программе СПО по профессии
18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Форма обучения: очная
Срок получения образования: 10 месяцев
Курс: 1
Семестр: 1


Тобольск, 2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013. № 917, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г., регистрационный № 29547, с изменением, внесенным Министерством образования и науки Российской Федерации от 25 марта 2015 № 272, зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 23 апреля 2015 г., регистрационный № 37021.

Рабочая программа рассмотрена
на заседании ПЦК ООЦ
Протокол № 09 от « 21 » марта 2023 г.
Председатель ПЦК ООЦ


_____ А.Г. Иванова

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по УМР


_____ Е.В. Казакова
«21» марта 2023 г.

Рабочую программу разработал:
преподаватель (учитель физической культуры)
высшей квалификационной категории


_____ Р.Р. Курбанова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Физическая культура входит в состав раздела СГД.05 Физическая культура программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Дисциплина Физическая культура входит в состав раздела СГД.05 Физическая культура программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

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

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

Обучение по дисциплине СГД.05 физическая культура направлено на освоение обучающимися общих и профессиональных компетенций (Таблица 1).

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none">- готовность к труду, осознание ценности и мастерства, трудолюбие;- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;- интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none">- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать всесторонне;- устанавливать существенный	<ul style="list-style-type: none">- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными

	<p>признак или основание для сравнения классификации и обобщения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели деятельности задавать параметры и критерии их достижения. - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека; 	<p>способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Максимальная учебная нагрузка (всего)	38
в том числе:	
Практические занятия	36
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенции
Раздел 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность		
Тема 1.1 Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков	Практические занятия № 1-6 -Бег 30 метров, 60 метров 100 метров	6	ОК 01,ОК 02, ОК 03,ОК 04, ОК 06,ОК 07, ОК 08
	Практические занятия № 7-12 Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. - Бег 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки) (тренинг) - Прыжки в длину с разбега и на месте(анализ производственных ситуаций) - Толкание ядра (анализ производственных ситуаций)	6	ОК 01,ОК 02, ОК 03,ОК 04, ОК 06,ОК 07, ОК 08
Тема 1.2 Совершенствование психофизиологических функций организма, необходимых для успешного освоения профессии	Практические занятия № 13-18 Воспитание игровой ловкости. Совершенствование техники двигательных действий в условиях эмоционального напряжения - Спортивная игра в волейбол -Спортивная игра в баскетбол, - Спортивная игра в футбол (тренинг)	6	ОК 01,ОК 02, ОК 03,ОК 04, ОК 06,ОК 07, ОК 08
Тема 1.3 Профилактика неблагоприятного воздействия условий труда	Практические занятия № 19-24 Производственная гимнастика. Профессионально-прикладная подготовка - Комплекс физических упражнений. - Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз. - Тестовые задания из норм ГТО (ролевая игра «через кочки и пенёчки»)	6	ОК 01,ОК 02, ОК 03,ОК 04, ОК 06,ОК 07, ОК 08
Раздел 2	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		
Тема 2.1 Средства и методы воздействия физической культуры на личность	Практические занятия № 25-28 Физическая культура личности. Организация человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Физическая подготовка как часть спортивного и физического совершенствования. Средства, методы и методика направленного формирования: профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. - Гимнастика. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости (индивидуальный проект) - Ритмическая гимнастика (деловая игра); (дискуссия); (иные тренинги) - Атлетическая гимнастика. - Общефизическая подготовка. (групповой проект) (иные тренинги)	4	ОК 01,ОК 02, ОК 03,ОК 04, ОК 06,ОК 07, ОК 08
Раздел 3	Основы здорового образа жизни.		
Тема 3.1 Личностное развитие человека	Практические занятия № 29-36 Здоровье человека и его определяющие факторы. Составляющие здорового образа жизни. Упражнения общеразвивающей направленности.	8	ОК 01,ОК 02, ОК 03,ОК 04, ОК 06,ОК 07,

	<p>Лыжная подготовка Развитие выносливости, силы, Вылечивание резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение защитных функции организма. Совершенствование силовой выносливости. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.</p> <p>Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Футбол. Развитие быстроты, силы выносливости. Спортивные игры способствуют совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности.(тренинг)</p>		ОК 08
	<p>Самостоятельные работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить задание «Бег по пересеченной местности» 2. Подготовить реферат по темам: <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс ОРУ. Подготовка к сдаче норм ГТО. 3. Подготовка презентации на темы: <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс атлетической, ритмической гимнастики. - Комплексы утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики, физкультминутки, пауз. 4. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта 	2	ОК 01,ОК 02, ОК 03,ОК 04, ОК 06,ОК 07, ОК 08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего			36

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях реализации компетентного подхода при изучении дисциплины СГД.05 физическая культура используются активные формы проведения занятий с применением электронных образовательных ресурсов, деловых и ролевых игр, индивидуальных и групповых проектов, анализа производственных ситуаций, тренингов, групповых дискуссий.

Применение на учебном занятии интерактивных форм работы, стимулирует познавательную мотивацию обучающихся, помогает поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогает установлению доброжелательной атмосферы. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, дает возможность приобрести навык самостоятельного решения проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Для позитивного восприятия обучающимися требований преподавателя, привлечения их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности на учебных занятиях между преподавателем и обучающимися устанавливаются доверительные отношения.

На учебном занятии соблюдаются общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (преподавателем) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

3.1.2. Программное обеспечение:

https://wiki.tyuiu.ru/index.php/Руководство_пользователя_BigBlueButton#.D0.9E.D0.BF.D0.B8.D1.81.D0.B0.D0.BD.D0.B8.D0.B5_.D1.81.D0.B8.D1.81.D1.82

3.2. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено:

Спортивный зал

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

Спортивный зал для проведения практических занятий, № 19

Оснащенность оборудованием и спортивным инвентарем:

- стойка волейбольная универсальная со скатами, крышками и механизмом натяжения
- антенна волейбольная
- сетка волейбольная
- волейбольные мячи
- теннисный стол «Indor Smal (сетка) Sunflex
- тренажер спортивный
- шахматы обиходные (дерево)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- спортивное ядро с легкоатлетическим сектором (футбольное поле, беговая дорожка, легкоатлетический сектор, полоса препятствий)
- малое тренировочное поле с искусственным покрытием
- площадки с искусственным покрытием для баскетбола, волейбола, тенниса

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения практических занятий

Оснащенность оборудованием:

- нежилые помещения, расположенные на его территории (раздевалки, душевые, кабинет врача)

3.2.1. Основные источники:

1. Андрюхина, Т.В. Физическая культура : базовый уровень / Т.В. Андрюхина, Н. В. Третьякова ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : Русское слово, 2019. – 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5.

2. Виленский, М.Я Физическая культура/ М.Я Виленский, И.М. Туровский, Т.Ю. Торочкова и другие; под редакцией М.Я.Виленского. - Акционерное общество "Издательство "Просвещение" , 2022.-255 с. - ISBN 978-5-09-092093-3.

Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454154>

2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

5. Виленский М. Я. В44. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016. — 214 с.

3.2.2. Базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Электронного издательства ЮРАЙТ». Адрес сайта - www.urait.ru, <https://www.biblio-online.ru>

2. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «Издательство ЛАНЬ». Адрес сайта - <https://e.lanbook.com/>

3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (обеспечивающая доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам). Адрес сайта - <http://elibrary.ru/>

4. Электронно-библиотечная система (обеспечивающая доступ, в том числе к профессиональным базам данных) «BOOK.ru». Адрес сайта - <https://www.book.ru>

5. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>

6. Журнал-Физическая культура, спорт-наука и практика <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

7. Журнал-Физическое воспитание студентов <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>

8. Журнал-Онлайн-олимпиады по физической культуре и спорту <https://konkursita.ru/quizzes/subjects/sports>

9. Онлайн тесты по физкультуре https://oltest.ru/tests/fizkultura_i_sport/fizkultura/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (знания, умения)	Критерии оценки	Методы оценки
Уметь		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
Знать		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
основы здорового образа жизни	физическая активность, отказ от вредных привычек, здоровый образ жизни	Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
практический опыт:		
повышения и поддержания работоспособности	поддерживать работоспособность	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
укрепления физических качеств	укреплять физические качества	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
оценивания физических возможностей	очинивать физические возможности	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
выполнения физических упражнений	выполняет физические упражнения	Наблюдение Текущий контроль на практических занятиях Оценка выполнения самостоятельных работ
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	выбор способа решения задач профессиональной деятельности	- устный индивидуальный фронтальный опрос; - дискуссии; - решение ситуационных задач; - - выполнение практических работ; - выполнение

		самостоятельных работ.
ОК02 . Использовать современные средства поиска анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	умение использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	- устный индивидуальный и фронтальный опрос; - дискуссии; - решение ситуационных задач; - выполнение практических работ; - выполнение самостоятельных работ.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе.	- овладевает универсальными коммуникативными действиями: понимает и использует преимущества командной и индивидуальной работы; принимает цели совместной деятельности, организывает и координирует действия по ее достижению: составляет план действий, -распределяет роли с учетом мнений участников и обсуждает результаты совместной работы.	- устный индивидуальный и фронтальный опрос; - дискуссии; - решение ситуационных задач; - выполнение практических работ; - выполнение самостоятельных работ.
ОК06. Проявлять гражданско – патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрегиональных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	осознание обучающимися российской гражданской идентичности. -целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно - смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; -оценивать приобретенный опыт; -способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- устный индивидуальный и фронтальный опрос; - решение ситуационных задач; - поиск дополнительного материала в базах данных и информационных ресурсах сети интернет; - выполнение практических работ; - тестирование.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого	-в полной мере совершенствует экологическую культуру, понимает влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознает глобальный характер экологических проблем; активно отрицает действия, приносящих вред окружающей среде; совершенствует умение прогнозировать неблагоприятные чрезвычайные ситуации	- устный индивидуальный и фронтальный опрос; - решение ситуационных задач; - поиск дополнительного материала в базах данных и информационных ресурсах сети интернет;

<p>производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p>последствия предпринимаемых действий, предотвращать их.</p>	<p>- выполнение практически работ; - тестирование.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости).</p>	<p>- устный индивидуальный и фронтальный опрос; - решение ситуационных задач; - поиск дополнительного материала в базах данных информационных ресурсов сети интернет; - выполнение практически работ; - тестирование.</p>