Министерство образования и молодежной политики Свердловской области Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Карпинский машиностроительный техникум»

(ГАПОУ СО «КМТ»)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 3  к ООП по специальности  21.02.17 Подземная разработка  месторождений полезных ископаемых |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» и Федерального государственного образовательного стандарта, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 22. 08.2022 года № 772 (далее – ФГОС СПО) по программе подготовке специалистов среднего звена по специальности 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых .

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Карпинский машиностроительный техникум»

Автор программы Селезнев О.А., преподаватель первой квалификационной категории

Рассмотрена на заседании УМО общеобразовательных дисциплин

Протокол № 6 от «30» июня 2023г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_Державина Н.В.

Согласована на соответствие примерной программы «Физическая культура»

Заместитель директора по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Орехова

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 21.02.17 Подземная разработка месторождений полезных ископаемых.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ООП в соответствии с ФГОС по специальности 21.02.17 «Подземная разработка месторождений полезных ископаемых».

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

* организовывать работу коллектива и команды;
* взаимодействовать с 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 специальности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

* 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 специальности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
* средства профилактики перенапряжения.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общими компетенциями:**

|  |  |
| --- | --- |
| ОК 04 | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде |
| ОК 6. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

**Профессиональными компетенциями:**

|  |  |
| --- | --- |
| ПК 2.4 | Обеспечивать проведение мероприятий, направленных на снижение профессиональных рисков. |
| ПК 3.3 | Обеспечивать мотивацию и стимулирование трудовой деятельности персонала. |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 180 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 2 |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 2 |
| Самостоятельная работа | 170 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта |  |

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем**  **часов** | **Результаты освоения программы** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1 Общая физическая подготовка** | |  |  |
| **Тема 1.1Легкая**  **атлетика** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 2 | ОК 04  ОК 06  ОК 08  ПК 2.4  ПК 3.3 |
| **Самостоятельная работа** |  |
| Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. | 10 |
| **Тема 1.2 Гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  |
| Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | 2 | ОК 04  ОК 06  ОК 08  ПК 2.4  ПК 3.3 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний  Виды упражнений (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 30 |
| **Практическое занятие № 1** Выполнить упражнения навыносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. | 2 |
| **Тема 1.3 Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала**  Передвижение на лыжах всеми способами. | 2 | ОК 04  ОК 06  ОК 08  ПК 2.4  ПК 3.3 |
| **Самостоятельная работа**  Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).  Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника  безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 30 |  |
| **Раздел 2 Спортивные игры** | |  |  |
| **Тема 2.1 Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | 30 | ОК 04  ОК 06  ОК 08  ПК 2.4  ПК 3.3 |
| **Самостоятельная работа** |
| Повторить правила игры с мячом.  Остановку прыжком, шагом, технические действия без мяча, с мячом. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. ОФП. Упражнения на скоростную  выносливость. Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, штрафной бросок, тактика игры. Комбинации. |
| **Тема 2.2 Волейбол** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 04  ОК 06  ОК 08  ПК 2.4  ПК 3.3 |
| **Самостоятельная работа**  Повторить правила игры. ОФП и специальная подготовка.  Повторить способы ударов, приемы и передачи мяча. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении.  Командные действия игроков в защите и нападении | 20 |
| **Тема 2.3. Футбол** | **Содержание учебного материала** | 10 |  |
| **Самостоятельная работа** |
| Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.  Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. |
| **Раздел 3 Специальная физическая подготовка** | |  | ОК 04  ОК 06  ОК 08  ПК 2.4  ПК 3.3 |
| **Тема 3.1.**  **Профессиональная прикладная физическая культура** | **Содержание учебного материала** |  |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение комплексов утренней гимнастики, упражнений для глаз.  Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки, выполнение комплексов упражнений для снижения и наращивания массы тела, выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия, выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушение осанки в грудном и поясничном отделах, выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса | 10 |
| **Тема 3.2Дыхательная гимнастика** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 04  ОК 06  ОК 08  ПК 2.4  ПК 3.3 |
| **Самостоятельная работа**  Упражнения дыхательной гимнастики .  Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой - Поповой, Стрельниковой, Бутейко). | 20 |
| **Тема 3.3 Стрейчинг** | **Содержание учебного материала** |  | ОК 04  ОК 06  ОК 08  ПК 2.4  ПК 3.3 |
| **Самостоятельная работа**  Развитие чувства ритма координации движения, гибкости, силы, выносливости Освоение спортивно -гимнастических и акробатических элементов | 10 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта** | | **2** |  |
| **Всего** | | **180** |  |

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

**Залы:**

* спортивный зал;
* библиотека, читальный зал с выходом в Интернет;

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» используется:

* помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ- платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). Гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.). Технические средства обучения:

* музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
* электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуются учебная дисциплина «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины

«Физическая культура» колледжа включает перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для ее реализации.

* 1. **Информационное обеспечение реализации программы**

**Основные печатные и электронные издания**

1. Аллянов, Ю. Н*.* Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 09.09.2023).
2. Муллер, А. Б*.* Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). –

ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 09.09.2023).

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 749 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-16545-6. – Текст: электронный

// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/531272> (дата обращения: 09.09.2023).

1. 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> (дата обращения: 09.09.2023**3**

**Дополнительные источники**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10352-6. – Текст: электронный

// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/475601 (дата обращения: 31.10.2021).

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова; под общей редакцией Г. Н. Германова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 531 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-12100-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/475739 (дата обращения: 31.10.2021).
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 793 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10350-2. – Текст: электронный

// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/475600 (дата обращения: 31.10.2021).

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Коды формируемых компетенций** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Знать:**   * 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 специальности; * правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; * средства профилактики перенапряжения. | ОК 04  ОК 06  ОК 08  ПК 2.4  ПК 3.3 | Выполнение  комплекса  упражнений.  Регулирование  физической нагрузки.  Владение навыками  контроля и оценки.  Подбор средств и  методов занятий |
| **Уметь:**   * организовывать работу коллектива и команды; * взаимодействовать с 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 специальности. | ОК 04  ОК 06  ОК 08  ПК 2.4  ПК 3.3 | Выполнение  комплекса  упражнений.  Регулирование  физической нагрузки.  Владение навыками  контроля и оценки.  Подбор средств и  методов занятий |