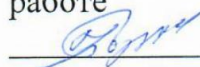


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе



Н.Ф. Борзенко

«24» апреля 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина СГ.04. Физическая культура

профессия: 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов

Тюмень 2024

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов, утверждённого приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 апреля 2022 г. N 288, примерной рабочей программы учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура для профессии СПО 26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «24» апреля 2024 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Федоров Константин Владимирович, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПРОГРАММЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по профессии 26.01.01 Судостроитель – судоремонтник металлических судов.

Особое значение дисциплина имеет при формировании:

Код ОК, ПК	Наименование 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 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
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;
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ПК 1.1.	Выполнение простых слесарно-сборочных работ при монтаже и демонтаже судовых конструкций.
ПК 1.2.	Выполнение слесарно-сборочных, подготовительных и вспомогательных работ по типовым технологическим процессам.
ПК 1.3.	Придание требуемой формы мелким деталям и узлам судна из листового проката и профиля в холодном состоянии, а также выполнение вспомогательных работ при гибке и правке в горячем состоянии.

ПК 2.1.	Подготовка и сборка элементов конструкций под сварку.
ПК 2.2.	Проведение сварочных работ и зачистка сварных швов после сварки.
ПК 3.1.	Изготовление, разметка, сборка, правка, установка и демонтаж мелких и неответственных деталей и узлов вручную
ПК 3.2.	Изготовление, разметка, сборка, правка, установка и демонтаж простых деталей и узлов крепления оборудования.
ПК 3.3.	Изготовление, разметка, сборка, правка, установка, демонтаж, ремонт простых узлов, мебели, изделий судового оборудования, дельных вещей; испытание на плотность иллюминаторов, щитков затемнительных, светозащитных без привода.
ПК 4.1.	Выполнение простых операций по разметке мелких деталей и заготовок, изготовлению и установке деталей набора, сборке легких перегородок и выгородок.
ПК 4.2.	Выполнение простых работ при сборке, установке, демонтаже и ремонте плоских малогабаритных секций, установке и проверке простых узлов и деталей.
ПК 4.3.	Выполнение простых работ при сборке, установке, демонтаже и ремонте плоских крупногабаритных секций, установке и проверке набора и деталей насыщения на плоских узлах и секциях, при испытаниях сварных швов корпусных конструкций.
ПК 5.1.	Выполнение корпусных ремонтных работ и испытаний по типовым технологическим процессам.
ПК 5.2.	Выполнение корпусных ремонтных работ и испытаний повышенной технологической сложности.
ПК 5.3.	Выполнение работ по гибке труб вручную и на станках.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08,	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	основы здорового образа жизни.
ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 02, ОК 03ОК 07,		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (квалификация – специалист по судостроению)

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	98
в т.ч.	
практические занятия	88
<i>Самостоятельная работа</i>	8
<i>Промежуточная аттестация в форме дфк (1-3) семестр, дифференцированный зачет-4 семестр</i>	

2.2.1 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций
Введение	Практические занятия	2	ОК 07.
	ПРН№1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		14	ОК 04. ОК.06 ОК.08
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПРН№ 2 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПРН№3. Совершенствование техники бега с низкого старта ПРН№4. Совершенствование техники бега с высокого старта	6 2 2 2	
	<i>Самостоятельная работа №1 правила вида спорта легкая атлетика</i>	2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	10	ОК 04. ОК.06 ОК.08
	ПРН№ 5 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	
	ПРН№6 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
	ПРН№7 Сдача контрольных нормативов.	2	
	ПРН.№8 Сдачи контрольных нормативов	2	
Обязательная аудиторная нагрузка за 1 семестр		18	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		16	ОК 04. ОК.06 ОК.08
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПРН№9. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПРН№ 10. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПРН№11. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад ПРН№12. Совершенствование подач разными способами	8 2 2 2 2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПРН№13. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПРН№14. Совершенствование подач разными способами в разные зоны ПРН№15. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад ПРН№16. Совершенствование командных действий игроков	8 2 2 2 2	
	<i>Самостоятельная работа №2 правила вида спорта Волейбол</i>	2	

Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		12	ОК 04. ОК.06 ОК.08
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	4	
	ПРН№16.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПРН№17 сдача контрольных нормативов	2 2	
Обязательная аудиторная нагрузка за 2 семестр		20	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	4	ОК 04. ОК.06 ОК.08
	ПРН№18.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПРН№19.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2 2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	4	ОК.06 ОК.08
	ПРН№20.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПРН№21.Командные действия	2 2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		4	ОК 04. ОК.06 ОК.08
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	4	
	ПРН№22.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПРН№23.Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2 2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости.	Практические занятия	4	
	ПРН№24.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПРН№25. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2 2	
	Практические занятия ПРН№26.Техника упражнений при становой тяге	2(9)	
<i>Самостоятельная работа №3 правила вида спорта Баскетбол</i>		2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		10	
Тема 1.1.	Практические занятия	4	ОК 04.

Кроссовый и эстафетный бег	ПРН№ 27. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПРН№ 28. Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2 2	ОК.06 ОК.08
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практические занятия ПРН№29 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПРН№30 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПРН№31 Сгибание разгибание рук в упоре лежа	6 2 2 2	ОК 04. ОК.06 ОК.08
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК 04.
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПРН№31. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПРН№32 Сдача контрольных нормативов	4 2 2	ОК.06 ОК.08
Обязательная аудиторная учебная нагрузка за 3 семестр		32	
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		16	ОК 04.
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПРН№ 37. Баскетбол – как вид спорта. ПРН№ 38. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПРН№ 39. Техника и тактика командных действий	6 2 2 2	ОК.06 ОК.08
	<i>Самостоятельная работа №4 правила вида спорта Баскетбол</i>	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПРН№40. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПРН№41. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПРН№42. Штрафные броски	6 2 2 2	ОК 04. ОК.06 ОК.08
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПРН№43. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПРН№44. Совершенствование командной работы в тройках ПРН№45 Сдача контрольных нормативов	4 2 2 2	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка за 4 семестр		18	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка		98	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеется:

Спортивный зал, в котором имеются:

- Гимнастические скамейки;
- Стенки гимнастические;
- Скамейки гимнастические жёсткие;
- Стойки волейбольные универсальные с сеткой;
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;

Тренажёрный зал, в котором имеются:

- Велотренажёр (эргометр);
- Эллиптический тренажёр (аэробный);
- Силовой грузоблочный тренажёр;
- Двухпозиционный универсальный силовой тренажёр;
- Стойка для штанги;
- Штанга тренировочная;
- Машина Смита;
- Набор гантелей разного веса

Технические средства обучения:

- Телевизор с DVD плеером;
- Аудио центр;

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Основные печатные издания

1. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
2. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие/ Ю.И. Гришина – Ростов н /Д: Феникс, 2019. – 480 с.

3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. – М.: Юрайт, 2019. – 794 с.

3.2.2.Дополнительные источники:

2. Кузьменко, Г. А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные качества обучающихся спортсменов / Г.А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2020. – 896 с.

3. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019.– 304 с

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p>	<p>Правильное выполнение физических упражнений, используя разнообразные формы физической деятельности</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности</p>
<p>Умение владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>Соблюдение дозированного выполнения физических упражнений для профилактики заболеваний</p>	<p>обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования,</p>
<p>Умение владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p>	<p>владение основными способами самоконтроля при выполнении физических упражнений</p>	<p>контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Дифференцированный зачёт</p>
<p>Умение владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,</p>	<p>сдача норм ГТО</p>	

готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).		
знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	применение знаний в профессиональном и социальном развитии	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении
знание оздоровительной системы физического воспитания.	применение оздоровительной системы физического воспитания	контрольных нормативов и защите рефератов
знание основ здорового образа жизни	соблюдение основ здорового образа жизни	теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Дифференцированный зачёт

ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Владеет навыками командной работы, умеет налаживать процесс коммуникации при данном виде работы	Визуальное наблюдение, выполнение работы в команде, сдача контрольных нормативов
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе	Демонстрирует осознанное поведение по отношению к другим людям на основе общечеловеческих ценностей с	Визуальное наблюдение, выполнение работы в команде, сдача контрольных нормативов

<p>традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>учетом традиций и межрелигиозных отношений</p>	
<p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>Применяет знания бережливого производства на практике, демонстрирует навыки поведения при чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Визуальное наблюдение, выполнение работы в команде, сдача контрольных нормативов</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>Демонстрирует знания для поддержания необходимого уровня физической подготовки в процессе профессиональной деятельности</p>	<p>Визуальное наблюдение, выполнение работы в команде, сдача контрольных нормативов</p>