

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ***  
***СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА***

***2024 г.***

СОГЛАСОВАНО

Протокол Педагогического совета

СОГБПОУ ВПТ

от «28» июня 2024 г. № 8

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОГБПОУ ВПТ

В.В. Степаненков

«28» июня 2024 г.



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.11.2023 г. № 862) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков.

Организация-разработчик: смоленское областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Вяземский политехнический техникум»

Разработчик: Сарамуд Н.Р., преподаватель СОГБПОУ ВПТ

РАСМОТРЕНО

на заседании ПМКО ОГСЭ и ЕН

Протокол от «28» июня 2024 г. № 5

 Ю.А. Сигаева

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол Методического совета

СОГБПОУ ВПТ

от «28» июня 2024 г. №8

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии СПО 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в социально-гуманитарный цикл.

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	Должен уметь: - организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

### 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;  
самостоятельной работы обучающегося не предусмотрено;  
промежуточная аттестация: 4 семестр – дифференцированный зачет

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>40</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия и лабораторные работы	38
самостоятельная работа	-
промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ</b>		<b>2</b>	<i>ОК 04, ОК 08</i>
<b>Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>	<b>Содержание:</b>	<b>2</b>	<i>ОК 04 ОК 08</i>
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	2	
	<b>Практические занятия и лабораторные работы:</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ</b>		<b>38</b>	<i>ОК 04, ОК 08</i>
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия и лабораторные работы:</b>	<b>6</b>	<i>ОК 04 ОК 08</i>
	Практическое занятие № 1. «Техника низкого, высокого старта. Прыжки в длину. Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты»	2	
	Практическое занятие № 2. «Обучение технике стартового разгона и финиширования. Бег 30, 60, 100 метров»	2	
	Практическое занятие № 3. «Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 метров»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия и лабораторные работы:</b>	<b>4</b>	<i>ОК 04 ОК 08</i>
	Практическое занятие № 4. «Выполнение комплекса упражнений с учетом профессиональных особенностей труда (гигиенической утренней гимнастики, вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)»	2	
	Практическое занятие № 5. «Выбор дополнительных видов спорта для сдачи нормативов комплекса ГТО и сдача нормативов комплекса ГТО в зависимости от возрастных требований и ступени»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия и лабораторные работы:</b>	<b>8</b>	<i>ОК 04 ОК 08</i>
	Практическое занятие № 6. «Техника безопасности на занятии по гимнастике. Общеразвивающие упражнения»	2	

	Практическое занятие № 7. «Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, вводной и производственной гимнастики»	2	
	Практическое занятие № 8. «Упражнения для коррекции зрения, осанки»	2	
	Практическое занятие № 9. «Упражнения с обручем, мячом и скакалкой»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 2.4. Волейбол</b>	<b>Практические занятия и лабораторные работы:</b>	<b>4</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	Практическое занятие № 10. «Верхняя, нижняя передача. Технические и тактические действия»	2	
	Практическое занятие № 11. «Верхняя подача. Нападающий удар. Блокирование. Двусторонняя игра»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 2.5. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия и лабораторные работы:</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	Практическое занятие № 12. «Передвижения в нападении и защите, техника ведения и броска мяча в корзину»	2	
	Практическое занятие № 13. «Прием техники защиты. Совершенствование тактических и технических действий в игре»	2	
	Практическое занятие № 14. «Тактика нападения, защиты. Игра»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 2.6. Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия и лабораторные работы:</b>	<b>4</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	Практическое занятие № 15. «Обучение тактическим и техническим действиям, подаче»	2	
	Практическое занятие № 16. «Совершенствование навыков подачи. Игра»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Тема 2.7. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия и лабораторные работы:</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i>
	Практическое занятие № 17. «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины»	2	
	Практическое занятие № 18. «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц рук и ног»	2	
	Практическое занятие № 19. «Комплекс упражнений на тренажерах для развития мышц спины и брюшного пресса»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация</b>		-	
<b>Всего</b>		<b>40</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» предусматривает наличие спортивного зала, футбольного поля, волейбольной и баскетбольной площадок, тренажёрного зала, беговых дорожек.

Оборудование учебного кабинета:

- мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
- стенка гимнастическая;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки, обручи;
- гранаты (700гр.мужские и500гр. женские)
- тренажёры
- столы для настольного тенниса
- гимнастическая перекладина
- гимнастические скамейки
- щит баскетбольный
- сетка волейбольная
- мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд техникумаукомплектован печатными и/или электронными образовательными и информационными ресурсами, необходимыми для использования в образовательном процессе

##### 3.2.1. Печатные и электронные издания

###### Основные источники

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2023. (ЭБС BOOK.RU)
2. Физическая культура/Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л – М.: Академия, 2022
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для вузов/Под ред. В.Я. Кикотя, И.С.Барчукова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2023

###### Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Бишаева А.А. Физическая культура:учебник [для всех специальностей СПО] /А.А.Бишаева.- [7-еизд.,стер.] - Москва:Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт:непосредственный.
3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. - ISBN 978-5-4468-7250-3
4. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6.



— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602> (дата обращения: 02.08.2021).

### **3.2.2. Электронные издания и электронные ресурсы**

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.rusneb.ru](http://www.rusneb.ru) (НЭБ - Национальная электронная библиотека)
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goupr32441.nagod.ru](http://www.goupr32441.nagod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
5. [www.book.ru](http://www.book.ru) (Электронная библиотечная система)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогздоровья для данной профессии;</li> <li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- ведёт здоровый образ жизни;</li> <li>- понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</li> <li>- проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</li> </ul>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</li> <li>- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;</li> <li>- выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм</li> </ul>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональн ых возможностей организма</p>