

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЛУХОВИЦКИЙ АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от «31» августа 2022 г. № 254 /УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____ А.К. Шолохов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ/
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО МОДУЛЯ**

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальность 15.02.16 «Технология машиностроения»

Р.П.СГ.04. 15.02.16/1

2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) **15.02.16 Технология машиностроения**, примерной основной образовательной программы по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утверждённой протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 15.00.00: № 24 от 25.07.22, Зарегистрировано в государственном реестре примерных основных образовательных программ: № 150 Приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-256 от 29.07.2022г.

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Разработчики:

Котов Роман Николаевич, руководитель физического воспитания ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Глазкова Людмила Александровна, преподаватель высшей категории ГБПОУ МО «Луховицкий авиационный техникум»

Согласована
Цикловой комиссией УГС 15.00.00
Протокол №_1_ «29» августа 2022 г.
Председатель комиссии _____ И.С. Иванова

УТВЕРЖДЕНА
Зам. директора по УР
ГБПОУ МО «Луховицкий
авиационный техникум»
_____ О.Ю. Корнеева
«30» августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
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 основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ООП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ЛР1, ЛР3, ЛР11, ЛР12, ЛР44

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 3 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 44	<ul style="list-style-type: none"> - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	158
в т.ч. в форме практической подготовки	58
в т.ч. в	
теоретическое обучение	12
лабораторные работы	-
практические занятия	134
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация	12

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	5	6
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		12/-		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Дидактические единицы, содержание	4	ОК 08 ЛР 3 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 44	Уо 08.01
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры			Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02
	2. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	8		Зо 08.03 Зо 08.04
	В том числе практических и лабораторных занятий	-/-		
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		39/8		
Тема 2.1.	Дидактические единицы, содержание		ОК 08	Уо 08.01

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			ЛР 3 ЛР 11 ЛР 12 ЛР 44	Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	В том числе практических и лабораторных занятий	39/8		
	Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2/2		
	Практическое занятие 2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование.	2		
	Практическое занятие 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2		
	Практическое занятие 4. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2		
	Практическое занятие 5. Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование.	2/2		
	Практическое занятие 6. Совершенствование техники бега по пересеченной местности	2/2		
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2		
	Практическое занятие 8. Подведение итогов по теме легкая атлетика.	2		
	Практическое занятие 9. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2		
	Практическое занятие 10. Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	2/2		
	Практическое занятие 11. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2		
Практическое занятие 12. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2			

	Практическое занятие 13. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	2		
	Практическое занятие 14. Дифференцированный зачет.	1		
	Практическое занятие 15. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2		
	Практическое занятие 16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2		
	Практическое занятие 17. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2		
	Практическое занятие 18. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2		
	Практическое занятие 19. Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	2		
	Практическое занятие 20. Подведение итогов по теме легкая атлетика.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Развитие скоростно - силовой выносливости. Развитие выносливости: бег на длинные дистанции.	4		
Раздел 3. Спортивные игры		73/30		
Тема Баскетбол	3.1. Дидактические единицы, содержание		ОК 08 ЛР 3 ЛР 11 ЛР 12	Уо 08.01
	В том числе практических и лабораторных занятий	26/10		Уо 08.02
	Практическое занятие 21. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Выполнение техники перемещения по площадке, ведение мяча	2/2		Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02

	Практическое занятие 22. Совершенствование техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2	ЛР 44	Зо 08.03 Зо 08.04
	Практическое занятие 23. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	2/2		
	Практическое занятие 24. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении	2		
	Практическое занятие 25. Дифференцированный зачет.	2		
	Практическое занятие 26. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков	2/2		
	Практическое занятие 27. Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе	2		
	Практическое занятие 28. Групповые и командные действия игроков	2/2		
	Практическое занятие 29. Двусторонняя игра	2/2		
	Практическое занятие 30. Тактические действия в нападении.	2		
	Практическое занятие 31. Тактические действия в защите.	2		
	Практическое занятие 32. Двусторонняя игра	2		
	Практическое занятие 33. Подведение итогов по теме баскетбол.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил и судейство игры баскетбол.	2		
Тема Волейбол	3.2. Дидактические единицы, содержание		ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02
	В том числе практических и лабораторных занятий	28/20		
	Практическое занятие 34.	2	ЛР 3	Уо 08.03

Правила безопасности на игровых видах уроков. Совершенствование техники стоек в волейболе		ЛР 11 ЛР 12 ЛР 44	Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Практическое занятие 35. Перемещение по площадке	2		
Практическое занятие 36. Совершенствование техники подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2/2		
Практическое занятие 37. Совершенствование техники приёма мяча	2/2		
Практическое занятие 38. Совершенствование техники передачи мяча	2/2		
Практическое занятие 39. Совершенствование техники нападающих ударов	2/2		
Практическое занятие 40. Совершенствование техники блокирования нападающего удара	2/2		
Практическое занятие 41. Подведение итогов по теме волейбол	2/2		
Практическое занятие 42. Правила безопасности на игровых видах уроков. Совершенствование техники расстановки игроков	2/2		
Практическое занятие 43. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении	2		
Практическое занятие 44. Совершенствование техники страховки у сетки	2/2		
Практическое занятие 45. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2		
Практическое занятие 46. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	2/2		
Практическое занятие 47. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	2		
Практическое занятие 48. Учебная игра	2		
Практическое занятие 49.	2		

	Учебная игра			
	Практическое занятие 50. Дифференцированный зачет	1		
	Практическое занятие 51. Правила безопасности на игровых видах уроков. Совершенствование техники передачи мяча.	2		
	Практическое занятие 52. Совершенствование техники подачи мяча.	2		
	Практическое занятие 53. Совершенствование сочетания приемов техники: прием-передача.	2		
	Практическое занятие 54. Совершенствование техники нападающего удара.	2/2		
	Практическое занятие 55. Тактические действия в волейболе.	2		
	Практическое занятие 56. Учебная игра	2		
	Практическое занятие 57. Дифференцированный зачет	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил и судейство игры волейбол.	2		
Раздел 4. Общая физическая подготовка		22/20		
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика	Дидактические единицы, содержание			
	В том числе практических и лабораторных занятий	22/20		
	Практическое занятие 58. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук.	2/2	ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Практическое занятие 59. Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди.	2/4	ЛР 3 ЛР 11	Зо 08.01 Зо 08.02
	Практическое занятие 60. Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины.	2	ЛР 12 ЛР 44	Зо 08.03 Зо 08.04
	Практическое занятие 61. Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота.	2		
	Практическое занятие .62	2/2		

	Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц плеч.			
	Практическое занятие 63. Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук.	2/2		
	Практическое занятие 64. Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди и спины.	2/2		
	Практическое занятие 65. Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота и плеч	2/4		
	Практическое занятие 66. Стретчинг.	2		
	Практическое занятие 67 Совершенствование круговой тренировки для всех групп мышц.	2/4		
	Практическое занятие 68. Дифференцированный зачет	2		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения упражнений для всех групп мышц.	4		
	Зачет, дифференцированный зачет	12		
	Всего:	158/58		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал и/или спортивный стадион, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
3. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov-set/> Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Различные методики оздоровления.
5. <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни 	<p>Демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Разбирается в основах здорового образа жизни.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений 	<p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Выполняет комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>
<p>Личностные результаты</p> <p>ЛР 3 Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p>ЛР11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p> <p>ЛР12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> <p>ЛР 44 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Выполняет комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Дифференцированный зачет.</p>

профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.		
--	--	--