

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

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
от « » _____ 2023 г. № ____/УР
Директор ГБПОУ МО
«Луховицкий авиационный техникум»
_____ А.К. Шолохов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальность 15.02.16 «Технология машиностроения»

Р.П.СГ.04. 15.02.16/03

2023 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 № __ «__» _____ 2023 г.
Председатель комиссии _____ И.С. Иванова

УТВЕРЖДЕНА
Зам. директора по УР
ГБПОУ МО «Луховицкий
авиационный техникум»
_____ О.Ю. Корнеева
«__» _____ 2023 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 в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	<p>- 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</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- основы здорового образа жизни</p> <p>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>- средства профилактики перенапряжения</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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	134
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

2курс				
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1 Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	20	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			18
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».			2
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».			2
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование».			2
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».			2
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».			2
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширование».			2
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности».			2
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».			2
9. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2			
Тема 1. 2. Спортивные игры.	Содержание учебного материала	12	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55,	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от			

Баскетбол	пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8		
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр».	2		
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, ловли мяча».	2		
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2		
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2		
Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».		2		
Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил и судейство игры баскетбол.		2		
Итого за 3 семестр		32		
Тема 1.3. Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	14	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			12
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».			2
	2. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук».			2
	3. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота».			2
	4. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди».			2
	5. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины».			2
6. Практическое занятие «Подведение итогов по теме атлетическая гимнастика».	2			
Тема 1.4. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	17	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении.			

	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	14	
	1.Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол».	2	
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники стоек, передвижений».	2	
	3.Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	4.Практическое занятие «Совершенствование техники подачи мяча».	2	
	5.Практическое занятие «Совершенствование техники подачи, приема, передачи мяча».	2	
	6.Практическое занятие «Совершенствование техники подачи, приема, передачи мяча».	2	
	7. Практическое занятие «Подведение итогов по теме волейбол».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил и судейство игры волейбол.	2	
	Зачётное занятие	1	
	Итого за 4 семестр	31	

Зкурс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. 1. Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	18	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4
	1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	

	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли и передачи мяча».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники обманных финтов».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при нападении».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при защите».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча».	2	
	7. Практическое занятие «Технические действия в баскетболе».	2	
	8. Практическое занятие «Подведение итогов по теме баскетбол».	2	
Тема 1.2. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала	14	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук»	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота».	2	
5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног».	2		
Самостоятельная работа обучающихся	Совершенствование техники выполнения упражнений для всех групп мышц.	2	
Зачётное занятие	«Сдача контрольных нормативов».	2	
Итого за 5 семестр		32	
Тема 1.3 Легкая	Содержание учебного материала	21	ОК.06, ОК.08 ЛР36,

атлетика._	Социально-биологические основы физической культуры. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».	2	
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега».	2	
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции».	2	
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники метания гранаты на дальность».	2	
	6. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные дистанции».	2	
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники бега по пересеченной местности».		
8. Практическое занятие «Подведение итогов по теме легкая атлетика».	2		
Самостоятельная работа обучающихся Развитие выносливости: бег на длинные дистанции.	2		
Зачётное занятие «Сдача контрольных нормативов».	1		
Итого за 6 семестр	21		

4курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1 Спортивные	Содержание учебного материала	16	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55,

игры. Баскетбол	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра		ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10		
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ведения мяча».	2		
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли мяча».	2		
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2		
	4. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2		
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча после ведения, в прыжке».	2		
Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил и судейство игры баскетбол.		2		
Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».		2		
Итого за 7 семестр		16		
Тема 1.2 Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	26	ОК.06, ОК.08 ЛР36, ЛР45, ЛР47, ЛР55, ЛР63, ЛР64, ПК 5.4	
	Профессионально-прикладная физическая культура. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ			20
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики».			2
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук и живота»			2
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»			2

4. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц плеч и спины»	2	
5. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди»	2	
6. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног»	2	
7. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
8. Практическое занятие «Стретчинг. Растяжение мышц рук, плеч, груди, спины, живота, ног».	2	
9. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
10. Практическое занятие «Изучение круговой тренировки для всех групп мышц».	2	
Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники выполнения упражнений для всех групп мышц.	2	
Зачетное занятие «Сдача контрольных нормативов».	2	
Итого за 8 семестр	26	
Всего по дисциплине:	158	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины 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>ЛР36 Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predetermined психологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.</p> <p>ЛР45 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747)</p> <p>ЛР47 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</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>

<p>ЛР55 Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию</p> <p>ЛР63 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ЛР64 Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.</p>		
--	--	--