

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

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 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"><li>- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li><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 специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li><li>- средства профилактики перенапряжения</li></ul>

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

### 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>	158
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	58
в т.ч. в	
теоретическое обучение	12
лабораторные работы	-
практические занятия	134
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	12
<b>Промежуточная аттестация</b>	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
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>12/-</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>	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
	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		Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	-/-		
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>39/8</b>		
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Дидактические единицы, содержание</b>		ОК 08	Уо 08.01

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

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

	<b>Практическое занятие 22.</b> 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
	<b>Практическое занятие 23.</b> Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	2/2		
	<b>Практическое занятие 24.</b> Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении	2		
	<b>Практическое занятие 25.</b> Дифференцированный зачет.	2		
	<b>Практическое занятие 26.</b> Техника безопасности на уроках спортивных игр. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков	2/2		
	<b>Практическое занятие 27.</b> Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе	2		
	<b>Практическое занятие 28.</b> Групповые и командные действия игроков	2/2		
	<b>Практическое занятие 29.</b> Двусторонняя игра	2/2		
	<b>Практическое занятие 30.</b> Тактические действия в нападении.	2		
	<b>Практическое занятие 31.</b> Тактические действия в защите.	2		
	<b>Практическое занятие 32.</b> Двусторонняя игра	2		
	<b>Практическое занятие 33.</b> Подведение итогов по теме баскетбол.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил и судейство игры баскетбол.	2		
Тема Волейбол	<b>3.2. Дидактические единицы, содержание</b>		ОК 08	Уо 08.01 Уо 08.02
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>28/20</b>		
	<b>Практическое занятие 34.</b>	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
<b>Практическое занятие 35.</b> Перемещение по площадке	2		
<b>Практическое занятие 36.</b> Совершенствование техники подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2/2		
<b>Практическое занятие 37.</b> Совершенствование техники приёма мяча	2/2		
<b>Практическое занятие 38.</b> Совершенствование техники передачи мяча	2/2		
<b>Практическое занятие 39.</b> Совершенствование техники нападающих ударов	2/2		
<b>Практическое занятие 40.</b> Совершенствование техники блокирования нападающего удара	2/2		
<b>Практическое занятие 41.</b> Подведение итогов по теме волейбол	2/2		
<b>Практическое занятие 42.</b> Правила безопасности на игровых видах уроков. Совершенствование техники расстановки игроков	2/2		
<b>Практическое занятие 43.</b> Совершенствование тактики игры в защите, в нападении	2		
<b>Практическое занятие 44.</b> Совершенствование техники страховки у сетки	2/2		
<b>Практическое занятие 45.</b> Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2		
<b>Практическое занятие 46.</b> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	2/2		
<b>Практическое занятие 47.</b> Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	2		
<b>Практическое занятие 48.</b> Учебная игра	2		
<b>Практическое занятие 49.</b>	2		

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

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

### **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](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goup32441.narod.ru](http://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><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<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><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений</li> </ul>	<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><b>Личностные результаты</b></p> <p><b>ЛР 3</b> Готовность к служению Отечеству, его защите</p> <p><b>ЛР11</b> 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><b>ЛР12</b> Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p> <p><b>ЛР 44</b> 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.		
--	--	--