



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

«ПРОФЕССИОНАЛИТЕТ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04

(Индекс по учебному плану)

Физическая культура

(Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

для специальности (профессии) среднего профессионального образования

15.01.38

(Шифр специальности)

**Оператор-наладчик металлообрабатывающих
станков**

(Наименование специальности в соответствии с учебным планом)

очной формы обучения

Профиль: *технический (инженерный).*

Уровень освоения: *базовый.*

2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины **СГ.04. «Физическая культура»** разработана на основе **федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 12.08.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480), **федеральной образовательной программы среднего общего образования**, утверждённой Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74228); с учётом ФГОС СПО по специальности (профессии) **15.01.38. Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков**, утверждённого Приказом Минпросвещения России от 15.11.2023 N 862 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков" (Зарегистрировано в Минюсте России 15.12.2023 N 76434); с учётом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины **«Физическая культура»**, утверждённой на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования ФГБОУ ДПО «ИРПО» (протокол № 14 от «30» ноября 2022 года).

Организация-разработчик: ГБПОУ МО «Мытищинский колледж»

Согласована
Цикловой комиссией УГС 15.00.00
Протокол № __ «__» августа 2025 г.
Председатель комиссии _____ И.С. Иванова

УТВЕРЖДЕНА
Зам. директора по УР
ГБПОУ МО «Луховицкий
авиационный техникум»
_____ О.Ю. Корнеева
«__» _____ 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	3
1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	7
2.2. Содержание дисциплины.....	8
2.3. Курсовой проект (работа)	13
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	14
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	14
3.2. Учебно-методическое обеспечение	14
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	15

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

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины СГ.04. «Физическая культура»: формирование физической культуры будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда, и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности, предупреждения профессиональных заболеваний.

В рамках дисциплины решаются следующие **задачи**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Дисциплина СГ.04. «Физическая культура» включена в *обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы.*

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, <i>ПК</i>	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	
ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	-

	профессиональной деятельности	основы проектной деятельности	
ОК.06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	демонстрировать осознанное поведение	традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений	-
ОК.08. 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 профессии	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии средства профилактики перенапряжения	-
ПК 1.4. Осуществлять технологический процесс обработки деталей на токарных станках с соблюдением требований к качеству в соответствии с заданием и технической документацией.	Выявлять причины брака, предупреждать и устранять возможный брак при токарной обработке поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству Применять средства индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных станках Выполнять токарную обработку поверхностей (включая конические) заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству на универсальных токарных станках в соответствии с технологической картой и рабочим чертежом Выполнять работы на токарном станке с соблюдением требований охраны труда, пожарной	Устройство, правила использования и органы управления токарных станков Органы управления универсальными токарными станками Способы и приемы точения наружных и внутренних поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству на универсальных токарных станках Способы и приемы обработки конусных поверхностей Основные виды брака при точении поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству, его причины и способы предупреждения и устранения Опасные и вредные факторы, требования охраны труда, пожарной, промышленной,	Выполнение технологических операций точения наружных и внутренних поверхностей простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству в соответствии с технической документацией

	и промышленной безопасности	экологической и электробезопасности при выполнении работ на универсальных токарных и точильно-шлифовальных станках Виды и правила применения средств индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных и точильно-шлифовальных станках	
ПК 2.4. Осуществлять технологический процесс обработки деталей на фрезерных станках с соблюдением требований к качеству в соответствии с заданием и технической документацией.	Устанавливать и закреплять заготовки без выверки Выполнять фрезерную обработку на горизонтальных и вертикальных универсальных фрезерных станках поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству в соответствии с технологической картой и рабочим чертежом Выявлять причины брака, предупреждать и устранять возможный брак при фрезеровании поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству Выполнять фрезерные работы с соблюдением требований охраны труда, пожарной и промышленной безопасности Применять средства индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных вертикальных и горизонтальных фрезерных станках	Органы управления горизонтальными и вертикальными универсальными фрезерными станками Правила и приемы установки и закрепления заготовок без выверки Способы и приемы фрезерования поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству на горизонтальных и вертикальных фрезерных станках Назначение и свойства смазочно-охлаждающих жидкостей, применяемых при фрезеровании Основные виды брака при фрезеровании поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству, его причины и способы предупреждения и устранения Опасные и вредные факторы, требования охраны труда, пожарной, промышленной, экологической и электробезопасности Виды и правила применения средств индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных вертикальных и горизонтальных фрезерных станках	Выполнение технологической операции фрезерования поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству в соответствии с технической документацией

1.3. Обоснование часов вариативной части ОПОП-П

№№ п/п	Дополнительные знания, умения, навыки (если указаны ПК)	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	знать: алгоритм производственной гимнастики на рабочем месте; механизмы релаксации на рабочем месте; уметь: самостоятельно выполнять упражнения для релаксации и расслабления отдельных органов и систем организма на рабочем месте.	Раздел 8. ППФП	2	Запрос ключевого работодателя АО «Концерн «Калашников»

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	46	30
<i>Курсовая работа (проект)</i>	х	х
Самостоятельная работа	х	х
Промежуточная аттестация в <i>форме диф.зачет</i>	2	х
Всего	48	30

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		6	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура».	2	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля.	4	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		5	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	В том числе практических и лабораторных занятий Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Раздел 3. Волейбол		4	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 3.4. Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Раздел 4. Баскетбол		4	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 4.2.	В том числе практических и лабораторных занятий		

Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу.	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Раздел 5. Гимнастика		10	
Тема 5.1. Строевые приемы	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений	2	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 5.3. Гиревой спорт (юноши)¹	Содержание (юноши)		
	Правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП	2	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 5.3. Упражнения на бревне. ППФП (девушки)¹	Содержание (девушки)		
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	2	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	2	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 5.4.	Содержание		

¹ Тема 5.3 выбирается в зависимости от контингента учебной группы.

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	2	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ.	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Раздел 6. Бадминтон		5	
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 6.2. Подачи	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Отработка подач	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 6.3. Нападающий удар	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону.	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
	Практическое занятие. Контроль техники подач, ударов справа, слева. Контроль техники игры: одиночные, парные игры. Игра по правилам	1	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Раздел 7. Настольный теннис		2	
Тема 7.1. Настольный теннис	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении	Содержание		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая	6	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 1.4, ПК 2.4

<p>высоких профессиональных результатов</p>	<p>обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.</p>		
	<p>В том числе практических и лабораторных занятий</p>		
	<p>Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.</p> <p>Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p> <p>Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.</p>	4	ОК 1, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ПК 1.4, ПК 2.4
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).</p> <p>Выполнение электронных презентаций по курсу предмета на тему «Здоровый образ жизни»;</p>	x	

	<p>Выполнение докладов и сообщений по разделам и темам курса изучаемого предмета по вопросам не входящим в аудиторную подготовку.</p> <p>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные направления производственной физической подготовки в России и других странах. 2. Материально-техническая база предприятий для целей физической подготовки и отдыха. 3. Алгоритмы и правила ППФП на предприятиях. ППФП на предприятиях АО «Концерн «Калашников». 		
<i>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</i>		2	
Всего		48	x

2.3. Курсовой проект (работа)

Учебным планом не предусмотрен.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс, оснащенный(е) в соответствии с приложением 3 ОПОП-П (спортивный зал, стадион для занятий на открытом воздухе, кабинет для теоретических занятий).

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.- 320 с.

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. 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, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 141 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<p>Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p><i>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</i></p>	<p><i>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</i></p>
<p>Уметь: 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 профессии/ специальности.</p>	<p><i>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</i></p>	<p><i>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</i></p>

5. Календарно-тематическое планирование

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН на 2025/2028 учебный год

№ п/п	Наименование разделов, тем, занятий	Кол-во часов	Календарные сроки изучения (месяц)	Вид занятия	Домашнее задание	Примечание
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	октябрь	Урок		
2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	октябрь	Урок	ОФП	
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	октябрь	Урок	ОФП	
4.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы. Совершенствование техники длительного бега.	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	2	октябрь	Практическое занятие	ОФП	
6.	Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП).	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
7.	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
8.	Контроль выполнения тестов по волейболу. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
9.	Передачи мяча. ОФП. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП.	2	ноябрь	Практическое занятие	ОФП	
10.	Практика судейства в волейболе. Строевые приемы.	2	декабрь	Практическое занятие	ОФП	
11.	Техника акробатических упражнений.	2	декабрь	Практическое занятие	ОФП	
12.	Гиревой спорт (юноши). Упражнения на бревне. ППФП (девушки).	2	декабрь	Урок		

13.	Гиревой спорт (юноши). Упражнения на бревне. ППФП (девушки).	2	декабрь	Практическое занятие	ОФП	
Всего за 3 семестр		26				
14.	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися.	2	январь	Урок	ОФП	
15.	Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне.	2	январь	Практическое занятие	ОФП	
16.	Подачи. Нападающий удар.	2	январь	Практическое занятие	ОФП	
17.	Судейство соревнований по бадминтону.	2	февраль	Практическое занятие	ОФП	
18.	Настольный теннис.	2	февраль	Практическое занятие	ОФП	
19.	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	2	февраль	Урок	ОФП	
20.	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	2	февраль	Урок	ОФП	
21.	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	2	март	Урок	ОФП	
22.	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	март	Практическое занятие	ОФП	
23.	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	2	март	Практическое занятие	ОФП	
Дифференцированный зачет		2	март	Промежуточная аттестация		
Всего за 4 семестр		22				
Итого		48				

6. Структура контрольных заданий для промежуточной аттестации.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

6.1. Планируемые результаты

Код ОК, ПК,	знания	умения	навыки	Наименование занятия
ОК 01	структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)		Практическое занятие №1-3, 14-15, 19-23.
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности		Практическое занятие № 5-10, 15-18
ОК 06	традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений	демонстрировать осознанное поведение		Практическое занятие № 1-23
ОК 08	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности пользоваться средствами профилактики		Практическое занятие № 1-23

	средства профилактики перенапряжения	перенапряжения, характерными для данной профессии		
ПК 1.4	<p>Устройство, правила использования и органы управления точильно-шлифовальных станков</p> <p>Органы управления универсальными токарными станками</p> <p>Способы и приемы точения наружных и внутренних поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству на универсальных токарных станках</p> <p>Способы и приемы обработки конусных поверхностей</p> <p>Основные виды брака при точении поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству, его причины и способы предупреждения и устранения</p> <p>Опасные и вредные факторы, требования охраны труда, пожарной, промышленной, экологической и электробезопасности при выполнении работ на универсальных токарных и точильно-</p>	<p>Выявлять причины брака, предупреждать и устранять возможный брак при токарной обработке поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству</p> <p>Применять средства индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных станках</p> <p>Выполнять токарную обработку поверхностей (включая конические) заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству на универсальных токарных станках в соответствии с технологической картой и рабочим чертежом</p> <p>Выполнять работы на токарном станке с соблюдением требований охраны труда, пожарной и промышленной безопасности</p>	<p>Выполнение технологических операций точения наружных и внутренних поверхностей простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству в соответствии с технической документацией</p>	<p>Практическое занятие № 19-23</p>

	шлифовальных станках Виды и правила применения средств индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных и точильно-шлифовальных станках			
ПК 2.4	<p>Органы управления горизонтальными и вертикальными универсальными фрезерными станками</p> <p>Правила и приемы установки и закрепления заготовок без выверки</p> <p>Способы и приемы фрезерования поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству на горизонтальных и вертикальных фрезерных станках</p> <p>Назначение и свойства смазочно-охлаждающих жидкостей, применяемых при фрезеровании</p> <p>Основные виды брака при фрезеровании поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству, его причины и способы</p>	<p>Устанавливать и закреплять заготовки без выверки</p> <p>Выполнять фрезерную обработку на горизонтальных и вертикальных универсальных фрезерных станках поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству в соответствии с технологической картой и рабочим чертежом</p> <p>Выявлять причины брака, предупреждать и устранять возможный брак при фрезеровании поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству</p> <p>Выполнять фрезерные работы с соблюдением требований охраны труда, пожарной и промышленной безопасности</p> <p>Применять средства индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных</p>	<p>Выполнение технологической операции фрезерования поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству в соответствии с технической документацией</p>	Практическое занятие № 19-23

	предупреждения и устранения Опасные и вредные факторы, требования охраны труда, пожарной, промышленной, экологической и электробезопасности и Виды и правила применения средств индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных вертикальных и горизонтальных фрезерных станках	вертикальных и горизонтальных фрезерных станках		
--	--	---	--	--

6.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в следующих формах:

№п/п	семестр	форма
1	6	Дифференцированный зачет

6.2.1 Оценочные материалы для проведения дифференцированного зачета

Планируемые результаты

Код ОК, ПК,	знания	умения	навыки
ОК 01	структуру плана для решения задач порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	реализовывать составленный план оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	
ОК 06	традиционных общечеловеческих ценностей,	демонстрировать осознанное поведение	

	в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений		
ОК 08	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека основы здорового образа жизни условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии средства профилактики перенапряжения	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 профессии	
ПК 1.4	Устройство, правила использования и органы управления точно-шлифовальных станков Органы управления универсальными токарными станками Способы и приемы точения наружных и внутренних поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству на универсальных токарных станках Способы и приемы обработки конусных поверхностей Основные виды брака при точении поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству, его причины и способы предупреждения и устранения Опасные и вредные факторы, требования охраны труда, пожарной, промышленной, экологической и электробезопасности при выполнении работ на универсальных токарных и точно-шлифовальных станках	Выявлять причины брака, предупреждать и устранять возможный брак при токарной обработке поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству Применять средства индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных станках Выполнять токарную обработку поверхностей (включая конические) заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству на универсальных токарных станках в соответствии с технологической картой и рабочим чертежом Выполнять работы на токарном станке с соблюдением требований охраны труда, пожарной и промышленной безопасности	Выполнение технологических операций точения наружных и внутренних поверхностей простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству в соответствии с технической документацией

	Виды и правила применения средств индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных токарных и точильно-шлифовальных станках		
ПК 2.4	<p>Органы управления горизонтальными и вертикальными универсальными фрезерными станками</p> <p>Правила и приемы установки и закрепления заготовок без выверки</p> <p>Способы и приемы фрезерования поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству на горизонтальных и вертикальных фрезерных станках</p> <p>Назначение и свойства смазочно-охлаждающих жидкостей, применяемых при фрезеровании</p> <p>Основные виды брака при фрезеровании поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству, его причины и способы предупреждения и устранения</p> <p>Опасные и вредные факторы, требования охраны труда, пожарной, промышленной, экологической и электробезопасности</p> <p>Виды и правила применения средств индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных вертикальных и горизонтальных фрезерных станках</p>	<p>Устанавливать и закреплять заготовки без выверки</p> <p>Выполнять фрезерную обработку на горизонтальных и вертикальных универсальных фрезерных станках поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству в соответствии с технологической картой и рабочим чертежом</p> <p>Выявлять причины брака, предупреждать и устранять возможный брак при фрезеровании поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству</p> <p>Выполнять фрезерные работы с соблюдением требований охраны труда, пожарной и промышленной безопасности</p> <p>Применять средства индивидуальной и коллективной защиты при выполнении работ на универсальных вертикальных и горизонтальных фрезерных станках</p>	<p>Выполнение технологической операции фрезерования поверхностей заготовок простых деталей с точностью размеров по 12-14-му качеству в соответствии с технической документацией</p>

Порядок проведения:

Дифференцированный зачет по учебной дисциплине «Физическая культура» проводится в соответствии с учебным планом и является формой промежуточной аттестации обучающихся в 4 семестре на 2 курсе.

Дифференцированный зачёт в форме контрольного норматива проводится в спортивном зале или на открытом стадион широкого профиля в течение семестра.

Критерии оценивания

по легкой атлетике:

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	9.2	9.4	10.0	8.2	8.4	9.2
2	Бег 100 м.	15.5	16.0	17.0	13.8	14.0	14.4
3	Бег 1000 м.	4.20	4.30	4.45	3.10	3.25	3.55
4	Бег 3000м. – ю; 2000м. – д.	10.00	11.10	12.20	12.20	13.00	14.00
5	Прыжок в длину с разбега	400	380	340	460	420	390
6	Прыжок в высоту	120	115	105	135	130	120
7	Метание гранаты 500г., 700г.	38	32	26	23	18	12

по баскетболу:

№ п\п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (сек.)	9.3	9.5	9.8	8.3	8.5	8.8
2	Челночный бег с ведением мяча (сек.)	8.3	8.5	8.8	8.0	8.2	8.5
3	Передача мяча в стену за 30 сек.	23	21	19	34	32	30
4	Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)	6	5	4	6	5	4
5	Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.)	16	14	12	14	12	10
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.)	28	26	24	24	22	20

по волейболу:

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой в круг (кол-во передач)	20	18	16	22	20	18
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6-1	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу (кол-во передач)	15	13	11	18	15	13
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки	Без ошибок	1-2 ошибки	3-4 ошибки
5	Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону	5	4	3	5	4	3
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону	5	4	3	5	4	3

по оценки качества физической подготовленности:

№ п/п	содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 5x10 м (сек.)	14	14.5	15	12	12.5	13
2	Прыжок в длину с места (см.)	2.00	185	180	240	220	195
3	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	140	130	120	130	120	110
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 60 сек. (кол-во раз)	40	35	30	50	45	40
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)				12	10	8
6	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (Ю) (кол-во раз)				55	50	45
7	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (Д) (кол-во раз)	12	10	8			
8	Наклон вперед из положения стоя*	*	*	*	*	*	*
9	Угол в упоре на брусьях (сек.)				8	5	4

