



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

15.02.16

(Шифр специальности)

Технология машиностроения

(Наименование специальности в соответствии с учебным планом)

очной формы обучения

Профиль: *технический (инженерный).*

Уровень освоения: *базовый.*

2024 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) **15.02.16 «Технология машиностроения»**, утверждённого Приказом Минпросвещения России от 14.06.2022 N 444 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.07.2022 N 69122); с учётом примерной рабочей программы учебной 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 2024 г.
Председатель комиссии _____ И.С. Иванова

УТВЕРЖДЕНА
Зам. директора по УР
ГБПОУ МО «Луховицкий
авиационный техникум»
_____ О.Ю. Корнеева
«__» _____ 2024 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.....	5
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	5
2.2. Содержание дисциплины.....	6
2.3. Курсовой проект (работа)	11
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	12
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2. Учебно-методическое обеспечение	12
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

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, ПК	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.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 3.4. Реализовывать технологический процесс сборки изделий машиностроительного производства	реализовывать технологические процессы сборки узлов или изделий;	технологический процесс сборки детали, её назначение и предъявляемые требования к ней; типовые процессы сборки характерных узлов, применяемых в машиностроении;	участия в реализации технологического процесса по сборке изделий машиностроительного производства;

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	Часы вариативной части учебным планом не предусмотрены.	х	х	х

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	52	40
<i>Курсовая работа (проект)</i>	х	х
Самостоятельная работа	х	х
Промежуточная аттестация в <i>форме диф.зачет</i>	2	х
Всего	54	40

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		4	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Содержание</p> <p>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».</p>	2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<p>Содержание</p> <p>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.</p>	2	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		6	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения.</p>	1	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	<p>В том числе практических и лабораторных занятий</p> <p>Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции</p>	1	

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 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 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	2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Раздел 3. Волейбол		8	
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 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 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 8
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	1	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	1	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Тема 3.6. Основы методики судейства	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе	1	ОК 1, ОК 4, ОК 8

Тема 3.7. 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 8
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола	1	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Раздел 4. Баскетбол		6	
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 8
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	1	ОК 1, ОК 4, 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 8
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	1	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	1	ОК 1, ОК 4, ОК 8

Раздел 5. Гимнастика		12	
Тема 5.1. Строевые приемы	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов	2	ОК 1, ОК 4, 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 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 8
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	ОК 1, ОК 4, 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 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 8
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание		
	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 8
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Выполнение комплекса ОРУ. Практическое занятие. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Раздел 6. Бадминтон		6	
Тема.6.1.	В том числе практических и лабораторных занятий		

¹ Тема 5.3 выбирается в зависимости от контингента учебной группы.

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ОК 1, ОК 4, ОК 8
Тема 6.2. Поддачи	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Отработка подач	1	ОК 1, ОК 4, 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 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.	2	ОК 1, ОК 4, 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 8
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема 8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	4	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 3.4

	Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических и лабораторных занятий		
	Практическое занятие. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Практическое занятие. Формирование профессионально значимых физических качеств. Практическое занятие. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Практическое занятие. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Практическое занятие. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.	4	ОК 1, ОК 4, ОК 8, ПК 3.4
	Самостоятельная работа: Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем). Выполнение электронных презентаций по курсу предмета на тему «Здоровый образ жизни»; Выполнение докладов и сообщений по разделам и темам курса изучаемого предмета по вопросам не входящим в аудиторную подготовку. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 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».	x	
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)	2	
	Всего	54	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>