

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 Физическая культура**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**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 ОПОП в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 08.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК 01. ОК 08.	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	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

## 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	180
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
лабораторные работы	
практические занятия	168
курсовая работа (проект)	
<i>Самостоятельная работа</i>	
<b><i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного отчета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>		<b>20</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>3/2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание:</b> 1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр. Профессионально-прикладная физическая подготовка. (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств	1	ОК 01. ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Выполнение тестов для определения состояния здоровья	2	
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	ОК 01. ОК 08.
	1. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности 2. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта 3. Техника метания гранаты весом 500 г (девочки) и 700 г (юноши). 4. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности 5. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девочки) и 2 кг (юноши) из-за головы	16	
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>2 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>3/2</b>	
<b>Тема 1.2 Компоненты физической культуры</b>	<b>Содержание:</b> 1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни	1	ОК 01. ОК 08.

	человека. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня). Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	2	
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	ОК 01. ОК 08.
	1. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий	16	
	2. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
	3. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши).		
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 01. ОК 08.
	1. Производственная гимнастика: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха	10	
	2. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения		
	3. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)		
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>3 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>3/2</b>	
<b>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития</b>	<b>Содержание:</b>	1	ОК 01. ОК 08.
	1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья. Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1. Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры	2	
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	ОК 01. ОК 08.
	1. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)	20	
	2. Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по		

	определению уровня физической подготовленности»		
	3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы		
	4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.		
	5. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей		
Тема 2.3. Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	ОК 01. ОК 08.
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)	12	
	2. Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)		
	3. Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы		
	4. Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний		
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>4 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>34</b>	
Тема 2.2. Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	ОК 01. ОК 08.
	1. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двужажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход	18	
	2. Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)		
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	ОК 01. ОК 08.
	1. Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя	16	
	2. Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя		
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>5 семестр</b>		<b>36</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>34</b>	
Тема 3.1. Волейбол	<b>Практические занятия</b>	<b>34</b>	ОК 01. ОК 08.
	1. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.	34	
	2. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков		
	3. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		
	4. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками		
	5. Практическое занятие «Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка		

	техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча		
	6. Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара		
	7. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры		
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>		<b>22</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 3.2. Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	20	ОК 01. ОК 08.
	1. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		
	2. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола		
	3. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении		
	4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра		
	5. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		
	6. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении		
	7. Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу		
	8. Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места		
	9. Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры		
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>180</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы профессионального модуля должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал и/или спортивный стадион, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.4 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. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основная литература:**

###### **Электронные издания:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - М.:Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967> – Режим доступа: по подписке.

##### **3.2.2. Дополнительная литература:**

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610> – Режим доступа: по подписке.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Знания</b> – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни	– сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; – характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;	Оценка результатов выполнения практических работ  Зачет  Дифференцированный зачет
<b>Умения</b> – 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	– пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником; – обладает хорошей физической формой; – участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; – посещает спортивные секции – учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	Оценка результатов выполнения практических работ  Зачет  Дифференцированный зачет