**Приложение 3.1**

к ОПОП-П по профессии/специальности***15.02.16 Технология машиностроения***

**РАБОСАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 «Физическая культура»**

**2022 г.*СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |  |
| 1. **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 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности «Технология машиностроения».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций (далее – ОК):

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код**  **ПК, ОК** | **Умения** | **Знания** |
| ОК 04,  ОК 08 | - 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 специальности. | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения. |

**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** | **100 ч.** |
| **в т.ч. в форме практической подготовки** | **98 ч.** |
| в т. ч.: | |
| теоретическое обучение | 6 ч. |
| лабораторные работы *(если предусмотрено)* | - |
| практические занятия *(если предусмотрено)* | 92 ч. |
| курсовая работа (проект) *(если предусмотрено для специальностей*) | - |
| *Самостоятельная работа* ***[[1]](#footnote-1)*** | - |
| **Промежуточная аттестация** в форме дифференцированного зачета | **2** |

**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** |
| **Раздел 1.**  **Теоретическая подготовка** |  | **2** | ОК4, ОК8 | Уо 04.01- Уо 04.02  Зо 04.01 - Зо 04.02  Уо 08.01- Уо 08.03  Зо 08.01 - Зо 08.04 |
|  | Роль ФК, Основные понятия. ФУ как средство физического воспитания. Цели и задачи ФК. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. | 2 |
| **Раздел 2.**  **Легкая атлетика** |  | **20** | ОК4, ОК8 | Уо 04.01- Уо 04.02  Зо 04.01 - Зо 04.02  Уо 08.01- Уо 08.03  Зо 08.01 - Зо 08.04 |
| СБУ, совершенствование техники высокого старта. Бег на средние дистанции. | 2 |
| СБУ, высокий старт, бег на средние дистанции. Переменная тренировка (чередование бега с ускорениями). | 2 |
| СБУ, высокий старт, бег на длинные дистанции. | 2 |
| СБУ, совершенствование передачи эстафетной палочки. Низкий старт, бег на короткие дистанции – 400 м, | 2 |
| СБУ, высокий старт, бег на средние дистанции. Переменная тренировка (чередование бега с ускорениями). | 2 |
| СБУ, высокий старт, бег на средние дистанции -1000м. | 2 |
| СБУ, низкий старт, бег на короткие дистанции — 200м. | 2 |
| СБУ, высокий старт, бег на длинные дистанции. | 2 |
| СБУ, высокий старт, бег на средние дистанции. Переменная тренировка (чередование бега с ускорениями). | 2 |
| СБУ, высокий старт, бег на длинные дистанции – девушки-2000м, юноши – 3000м | 2 |  |  |
| **Раздел 3.**  **Баскетбол** |  | **26** | ОК4, ОК8 | Уо 04.01- Уо 04.02  Зо 04.01 - Зо 04.02  Уо 08.01- Уо 08.03  Зо 08.01 - Зо 08.04 |
| ОФП. Совершенствование технических элементов. Ознакомление с комбинацией 2 курса, Броски. Учебная игра. | 2 |  |
| ОФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Совершенствование комбинации, броски. Учебная игра | 2 |  |
| ОФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Совершенствование комбинации, броски. Учебная игра | 2 |  |
| ОФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Совершенствование комбинации, броски. Учебная игра | 2 |  |
| ОФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Совершенствование комбинации, броски. Учебная игра | 2 |  |
| ОФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Совершенствование комбинации, броски. Учебная игра | 2 |  |
| ОФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Совершенствование комбинации, броски. Учебная игра | 2 |  |
| ОФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Совершенствование комбинации, броски. Учебная игра | 2 |  |
| ОФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Совершенствование комбинации, броски. Учебная игра | 2 |  |
| ОФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Совершенствование комбинации, броски. Учебная игра | 2 |  |
| СФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Совершенствование комбинации, штрафные броски - зачет. Учебная игра | 2 |  |
| СФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Комбинации - зачет. Броски с дальней дистанции. Учебная игра | 2 |  |
| СФП. Комплексные упражнения с техническими элементами. Броски с дальней дистанции. Учебная игра | 2 |  |
| **Раздел 4. Гимнастика (силовая подготовка)** | Подтягивание. Отжимание. | **8** | ОК4, ОК8 | Уо 04.01- Уо 04.02  Зо 04.01 - Зо 04.02  Уо 08.01- Уо 08.03  Зо 08.01 - Зо 08.04 |
| **Раздел 5.**  **Спортивные игры**  **Бадминтон** |  | **14** | ОК4, ОК8 | Уо 04.01- Уо 04.02  Зо 04.01 - Зо 04.02  Уо 08.01- Уо 08.03  Зо 08.01 - Зо 08.04 |
| Совершенствование строевых упражнений: строевые приемы. Упражнение для развития силы основных мышечных групп. | 1 |
| Бадминтон: Совершенствование технических элементов, правила парной игры. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, учебная игра. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, учебная игра. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, учебная игра. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, учебная игра. | 1 |
| Совершенствование строевых упражнений: строевые приемы. Упражнение для развития силы основных мышечных групп. | 1 |
| Бадминтон: Совершенствование технических элементов, правила парной игры. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, учебная игра. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, учебная игра. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. Подтягивание – зачет. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, учебная игра. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. Отжимание – зачет. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, тактика парной игры в нападении, учебная игра. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. Поднимание ног – зачет. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, тактика парной игры в нападении, учебная игра. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. Прыжки через скакалку в 15 сек.- зачет. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, тактика парной игры в защите, учебная игра. | 1 |
| Совершенствование строевых приемов. Круговая тренировка. Приседания в мин.- зачет. | 1 |
| Бадминтон: технические элементы, тактика парной игры в защите, учебная игра. | 1 |
| **Раздел 6.**  **Волейбол** |  | **24** | ОК4, ОК8 | Уо 04.01- Уо 04.02  Зо 04.01 - Зо 04.02  Уо 08.01- Уо 08.03  Зо 08.01 - Зо 08.04 |
| Волейбол: ОФП. Совершенствование основных технических элементов. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: ОФП. Совершенствование основных технических элементов. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: ОФП. Совершенствование основных технических элементов. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: ОФП. Совершенствование основных технических элементов. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: ОФП. Совершенствование основных технических элементов. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: ОФП. Совершенствование основных технических элементов. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: СФП. Совершенствование основных технических элементов. Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: СФП. Совершенствование основных технических элементов. Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: СФП. Совершенствование основных технических элементов. Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: СФП. Совершенствование основных технических элементов. Тактические действия игроков в защите. Передачи – зачет. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: СФП. Совершенствование основных технических элементов. Тактические действия игроков в защите. Подачи – зачет. Учебная игра | 2 |
| Волейбол: СФП. Совершенствование основных технических элементов. Тактические действия игроков в защите. Учебная игра | 2 |  |
| **Раздел 7.**  **Теоретическая подготовка** |  | **4** | ОК4, ОК8 | Уо 04.01- Уо 04.02  Зо 04.01 - Зо 04.02  Уо 08.01- Уо 08.03  Зо 08.01 - Зо 08.04 |
| Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. | 1 |
| Правовые основы ФК и спорта. Основные понятия ФК. Роль фк в воспитании молодежи. Инструктаж по ТБ. | 1 |
|  | Профессионально- прикладная физическая подготовка. | 2 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | | **2** |  |  |
| **Всего:** | | **100 ч.** |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала,

оснащенного в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы

**3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**3.2.1 Основные печатные издания:**

1.Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. — Москва :КноРус, 2021. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. - Текст : электронный //book.ru: электрон.-библ.система. — URL: https://book.ru/book/932719 (дата обращения: 26.06.2021). - Режим доступа для зарегистр. пользователей НАТК. ЭБС book.ru

2.Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. - Текст : электронный //book.ru: электрон.-библ.система. — URL: https://book.ru/book/ 932718 (дата обращения: 26.06.2021). - Режим доступа для зарегистр. пользователей НАТК. ЭБС book.ru8.

**3.2.2 Основные электронные издания:**

1. Крамской С.И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Крамской С.И., Егоров Д.Е., Амельченко И.А.— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020.— 148 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/106205.html.— ЭБС «IPRbooks»

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***знать***:  актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности  номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования  психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности  правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности  роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности*;* средства профилактики перенапряжения | распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики. | Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:***  распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)  определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска  определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  описывать значимость своей специальности  применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение  понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы  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 специальности | владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом. | Оценка результатов выполнения практических работ.  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |

1. [↑](#footnote-ref-1)