

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 «Физическая культура»**

**2022 г.**

## ***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 «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

| <b>Код ПК, ОК</b> | <b>Умения</b>   | <b>Знания</b>   |
|-------------------|---|---|
| ОК 04,<br>ОК 08   | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>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 <sup>1</sup>                                | -             |
| <b>Промежуточная аттестация</b> 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  |
| <b>Раздел 1.<br/>Теоретическая подготовка</b> |   | <b>2</b>   | ОК4, ОК8   | Уо 04.01-<br>Уо 04.02<br>Зо 04.01 -<br>Зо 04.02<br>Уо 08.01-<br>Уо 08.03<br>Зо 08.01 -<br>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  |            |  |
| <b>Раздел 2.<br/>Легкая атлетика</b>          |   | <b>20</b>  | ОК4, ОК8   | Уо 04.01-<br>Уо 04.02<br>Зо 04.01 -<br>Зо 04.02<br>Уо 08.01-<br>Уо 08.03<br>Зо 08.01 -<br>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  |            |  |
| <b>Раздел 3.</b>                              |   | <b>26</b>  | ОК4, ОК8   | Уо 04.01-  |

|  |  |          |          |  |
|--|--|----------|----------|--|
| <b>Баскетбол</b>   | ОФП. Совершенствование технических элементов. Ознакомление с комбинацией 2 курса, Броски. Учебная игра.                    | 2        |          | Уо 04.02<br>Зо 04.01 -<br>Зо 04.02<br>Уо 08.01-<br>Уо 08.03<br>Зо 08.01 -<br>Зо 08.04              |
|  | 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        |          |  |
| <b>Раздел 4.<br/>Гимнастика<br/>(силовая<br/>подготовка)</b> | Подтягивание. Отжимание.   | <b>8</b> | ОК4, ОК8 | Уо 04.01-<br>Уо 04.02<br>Зо 04.01 -<br>Зо 04.02<br>Уо 08.01-<br>Уо 08.03<br>Зо 08.01 -<br>Зо 08.04 |

|  |   |           |          |  |
|--|---|-----------|----------|--|
| <b>Раздел 5.<br/>Спортивные<br/>игры<br/>Бадминтон</b>   |   | <b>14</b> | ОК4, ОК8 | Уо 04.01-<br>Уо 04.02<br>Зо 04.01 -<br>Зо 04.02<br>Уо 08.01-<br>Уо 08.03<br>Зо 08.01 -<br>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   |           |          |  |
| <b>Раздел 6.</b>   |   | <b>24</b> | ОК4, ОК8 | Уо 04.01-  |

|  |  |               |          |  |
|--|--|---------------|----------|--|
| <b>Волейбол</b>  | Волейбол: ОФП. Совершенствование основных технических элементов. Учебная игра  | 2             |          | Уо 04.02<br>Зо 04.01 -<br>Зо 04.02<br>Уо 08.01-<br>Уо 08.03<br>Зо 08.01 -<br>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: 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             |          |  |
| <b>Раздел 7.<br/>Теоретическая<br/>подготовка</b>          |  | <b>4</b>      | ОК4, ОК8 | Уо 04.01-<br>Уо 04.02<br>Зо 04.01 -<br>Зо 04.02<br>Уо 08.01-<br>Уо 08.03<br>Зо 08.01 -<br>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             |          |  |
| <b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b> |  | <b>2</b>      |          |  |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>100 ч.</b> |          |  |



### **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 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/106205.html>.— ЭБС «IPRbooks»

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

| <i>Результаты обучения</i>  | <i>Критерии оценки</i>  | <i>Методы оценки</i>  |
|---|---|---|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>: 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</p> | <p>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.</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.</p> |

|   |  |                           |
|---|--|---------------------------|
| <p>деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>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</p> <p>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</p> |  |                           |
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b></p>  | <p>владение актуальными методами работы в профессиональной и</p> | <p>Оценка результатов</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p>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;</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального</p> | <p>смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату;</p> <p>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.</p> | <p>выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.</p> |
|--|---|---|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>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</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных</p> |  |  |
|---|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
| целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности |  |  |
|--|--|--|