



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolledzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2024-08-20 10:31:05

**Приложение 2.2.4
к ОПОП-II по профессии**

15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»
№ 136-ос от 14.06. 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 Физическая культура»**

г. Сергиев Посад

2024 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК
общеобразовательных,
социально-гуманитарных и
естественнонаучных
дисциплин
Протокол № 5
«15» мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР
«16» мая 2024г.

Программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков ,утвержденного Приказом Минпросвещения России от 15ноября 2023 г. № 862

Организация-разработчик:
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор-разработчик:
Якименко О.А. - преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

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
3. Условия реализации дисциплины	11
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	11
3.2. Учебно-методическое обеспечение	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12

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 личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 15.01.38 Оператор-наладчик металлообрабатывающих станков

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	-организовывать работу коллектива и команды;	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;	
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	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия, в т.ч.	38	34
<i>теоретические занятия</i>	2	
<i>лабораторные и практические занятия</i>	34	34
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме (зачет, диф.зачет,)</i>	2	
Всего	38	34

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, акад. ч	в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки		12	10	
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание	6		ОК 04, ОК 08
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Правила техники безопасности по л/атлетике.	2		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	-	4	
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт и стартовый разгон. Бег на 100м.	4		
	Совершенствование техники прыжка в длину			
	Развитие выносливости. Бег 3000м (2000м.- девушки). Футбол - двухсторонняя игра.			
	Самостоятельная работа	-		
Тема 1.2. Лыжная подготовка Лыжная подготовка в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой	Содержание		4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. ТБ при занятиях лыжным спортом.	4		
	Первая помощь при травмах и обморожениях. Элементы тактики лыжных гонок.			
	Совершенствование техники переходов лыжных ходов: с одновременных на попеременные.			
	Самостоятельная работа	-		

Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	Содержание	2	2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2		
	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса -поднимание туловища из положения лежа 30 секунд	2		
	Самостоятельная работа			
Раздел 2. Спортивные игры		4	4	
Тема 2.1. Волейбол	Содержание	2		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	2	
	Совершенствование техники приема и передач мяча в волейболе: сверху (снизу) двумя руками.	2		
	Самостоятельная работа	-		
Тема 2.2. Футбол	Содержание	2		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	2	
	Совершенствование технических приемов игры в нападении	2		
	Футбол-двухсторонняя игра с задания преподавателя			
	Самостоятельная работа	-		
Раздел 3. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		4		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Содержание	4		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	4	
	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса -поднимание туловища из положения лежа 30 секунд	4		
	Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы			

	Сгибание разгибание рук на брусьях			
	Прыжки на скакалке за 1 минуту			
	Самостоятельная работа	-		
Раздел 4. Основные виды общей физической подготовки		2		
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание	2		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	2	
	Правила техники безопасности по л/атлетике. Бег 60-100м. на скорость. Развитие выносливости.			
	Низкий старт, бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона.			
	Самостоятельная работа	-		

Раздел 5. Учебно-методические занятия		8	8	
Тема 5.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание	2		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	2	
	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	2		
	Самостоятельная работа	-		
Тема 5.2 Здоровьесберегающие технологии	Содержание	6	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.	6		
	Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.			
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и основных функциональных систем.			
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения.			
	Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности			
	Самостоятельная работа	-		
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		6	6	
Тема 6.1.	Содержание	2		ОК 04, ОК 08

Гиревое двоеборье (юноши) Упражнения на гимнастической лестнице (девушки)	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	2	
	Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. Рывок гири 16 кг (юноши), поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки)	2		
	Толчок гири 16 кг (юноши), поднимание ног до прямого угла (один подход, девушки). Двоеборье (гири 16 кг) (юноши), поднимание туловища (максим. кол-во раз, девушки)			
	Самостоятельная работа			
Тема 6.2. Круговая тренировка	Содержание	4		ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	4	
	Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	2		
	Упражнение с гимнастической скамейкой. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Упражнение со скакалкой	2		
	Самостоятельная работа	-		
Промежуточная аттестация		2		
Всего:		38	34	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с Приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Борисова М.М. Физическая культура. М.:Академия, 2024.
2. Борисова М.М.Физическая культура.Практикум.М.:Академия,2024.

3.2.2. 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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для СПО - Издательский центр : «Академия», 2020 Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знания: - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - 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	Демонстрирует знания: - психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - 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	Оценка результатов выполнения практической работы. Экспертное наблюдение при выполнении и защите результатов практических занятий, тестирования. сдачи дифференцированного зачета
Умения: - организовывать работу коллектива и команды; - 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	Демонстрирует умения: - организовывать работу коллектива и команды; - 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	Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы. Оценка результатов выполнения практических работ.