



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, О=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolltdzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2022-08-31 07:57:35

Приложение 5-17

к ООП-П по специальности

15.02.16 Технология машиностроения

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Сергиев Посад

2022 г.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании ЦК профессий и
специальностей
машиностроительного профиля
протокол № 10
от 25 июня 2022г.

СОГЛАСОВАНА
Решением Педагогического
совета протокол № 6
от «30» июня 2022 г.,

Программа учебной дисциплины СГ.03 Безопасность жизнедеятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 июня 2022 г. № 444 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2022 г., Регистрационный № 69122) на основе примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования (ПООП-П) по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Организация-разработчик:

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

Автор-разработчик:

Наклескина Н.Б.. - преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 ООП-П 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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
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

В рамках программы учебной дисциплины формируются личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации Программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	152
в т.ч. в форме практической подготовки	88
в т.ч. в	
теоретическое обучение	6
лабораторные работы	-
практические занятия	146
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация зачет в 3-ем, 4-ом, 5-ом, 6-ом и 7-ом семестрах	
Дифференцированный зачет-в 8-ом семестре	

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. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		6/-		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Дидактические единицы, содержание	2	ОК 01 ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры			
	2. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокinezия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	4		
	В том числе практических и лабораторных занятий	-/-		
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		22/8		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Дидактические единицы, содержание		ОК 01 ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо
	В том числе практических и лабораторных занятий	28/8		
	<i>Практическое занятие 1.</i> Бег на короткие дистанции, техника низкого старта	2/2		

	Практическое занятие 2. Выполнение разминки с прыжковыми элементами	4		01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Практическое занятие 3. Переменный бег с ускорениями	2		
	Практическое занятие 4. Выполнение комплекса упражнений на сопротивление	2		
	Практическое занятие 5. Эстафетный бег 8x50м, 4x100 м	2/2		
	Практическое занятие 6. Выполнение упражнений для развития координации	2/2		
	Практическое занятие 7. Совершенствование техники стартового разгона	4		
	Практическое занятие 8. Совершенствование техники эстафетного бега	2		
	Практическое занятие 9. Челночный бег 10x10	4		
	Практическое занятие 10. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	4/2		
Раздел 3. Спортивные игры		104/66		
Тема Баскетбол	3.1. Дидактические единицы, содержание		ОК 01 ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо
	В том числе практических и лабораторных занятий	18/10		
	Практическое занятие 11. Выполнение техники перемещения по площадке, ведение мяча	2/2		
	Практическое занятие 12. Совершенствование техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	2		
	Практическое занятие 13. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	2/2		
	Практическое занятие 14. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении	2		

		Практическое занятие 15. Совершенствование тактики игры в нападении	2		01.06, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
		Практическое занятие 16. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков	2/2		
		Практическое занятие 17. Совершенствование тактики игры в защите в баскетболе	2		
		Практическое занятие 18. Групповые и командные действия игроков	2/2		
		Практическое занятие 19. Двусторонняя игра	2/2		
Тема Волейбол	3.2.	Дидактические единицы, содержание		ОК 01 ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
		В том числе практических и лабораторных занятий	28/18		
		Практическое занятие 20. Совершенствование техники стоек в волейболе	2		
		Практическое занятие 21. Перемещение по площадке	2		
		Практическое занятие 22. Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2/2		
		Практическое занятие 23. Совершенствование техники приёма мяча	2/2		
		Практическое занятие 24. Совершенствование техники передачи мяча	2/2		
		Практическое занятие 25. Совершенствование техники нападающих ударов	2/2		
		Практическое занятие 26. Совершенствование техники блокирования нападающего удара	2/2		
		Практическое занятие 27. Совершенствование техники страховки у сетки	2/2		
		Практическое занятие 28. Совершенствование техники расстановки игроков	2		
		Практическое занятие 29.	2		

	Совершенствование тактики игры в защите, в нападении			
	Практическое занятие 30. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2/2		
	Практическое занятие 31. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	2		
	Практическое занятие 32. Учебная игра	4/4		
Тема 3.3. Футбол	Дидактические единицы, содержание		ОК 01 ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	В том числе практических и лабораторных занятий	22/16		
	Практическое занятие 33. Совершенствование техники перемещения по полю и ведения мяча	2/2		
	Практическое занятие 34. Совершенствование техники передачи мяча	2/2		
	Практическое занятие 35. Совершенствование техники ударов по мячу ногой, головой	2/2		
	Практическое занятие 36. Совершенствование техники остановки мяча ногой	2		
	Практическое занятие 37. Совершенствование техники приёма мяча: ногой, головой	2/2		
	Практическое занятие 38. Совершенствование техники ударов по воротам, обманных движений	2/2		
	Практическое занятие 39. Совершенствование техники обводки соперника, отбор мяча	2/2		
	Практическое занятие 40. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)	2		
	Практическое занятие 41. Совершенствование техники и тактик игры вратаря	2		
	Практическое занятие 42. Взаимодействие игроков. Учебная игра	4/4		
Тема 3.4. Бадминтон	Дидактические единицы, содержание		ОК 01 ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо
	В том числе практических и лабораторных занятий	16/8		

		Практическое занятие 43. Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом	2		01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
		Практическое занятие 44. Совершенствование техники ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева	2/2		
		Практическое занятие 45. Совершенствование техники подачи в бадминтоне: снизу и сбоку	2/2		
		Практическое занятие 46. Совершенствование приёма волана	2/2		
		Практическое занятие 47. Совершенствование тактики игры в бадминтон	2		
		Практическое занятие 48. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде	2		
		Практическое занятие 49. Совершенствование защитных, контратакующих и нападающих тактических действий	2		
		Практическое занятие 50. Двусторонняя игра	2/2		
Тема Настольный теннис	3.5.	Дидактические единицы, содержание		ОК 01 ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Уо
		В том числе практических и лабораторных занятий	18/12		
		Практическое занятие 51. Совершенствование стойки игрока	2		
		Практическое занятие 52. Совершенствование способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка	2/2		
		Практическое занятие 53. Совершенствование техники передвижения: бесшажные шаги, прыжки, рывки	2/2		
		Практическое занятие 54. Совершенствование технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча	2/2		

	Практическое занятие 55. Совершенствование тактики игры, стилей игры	2		08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	Практическое занятие 56. Совершенствование тактических комбинаций	4/2		
	Практическое занятие 57. Совершенствование тактики одиночной и парной игры	2/2		
	Практическое занятие 58. Двусторонняя игра	2/2		
Раздел 4. Общая физическая подготовка		10/10		
Тема 4.1. Общеразвивающи е упражнения	Дидактические единицы, содержание		ОК 01 ОК 08	Уо 01.01, Уо 01.02, Уо 01.03, Уо 01.04, Уо 01.05, Уо 01.06, Уо 01.07, Уо 01.08, Уо 01.09, Зо 01.01, Зо 01.02, Зо 01.03, Зо 01.04, Зо 01.05, Зо 01.06, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 08.03, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04
	В том числе практических и лабораторных занятий	10/10		
	Совершенствование техники построения и перестроения	2/2		
	Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, упражнения в парах, с предметами	2/2		
	Подвижные игры	2/2		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2/2		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2/2		
Зачет, дифференцированный зачет		6/6		
Всего:		152/88		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал и/или спортивный стадион, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
3. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov-set/> Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Различные методики оздоровления.
5. <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Разбирается в основах здорового образа жизни.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий. Тестирование. Дифференцированный зачет.
Умения: - 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	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Выполняет комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий. Тестирование. Дифференцированный зачет.