

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГЦ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
среднего профессионального образования

15.02.16 ТЕХНОЛОГИЯ МАШИНОСТРОЕНИЯ

Санкт-Петербург
2024

Разработана на основании ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Организация-разработчик:

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Академия промышленных технологий» (СПб ГБПОУ «АПТ»)

Разработчики:

Преподаватели УЦК военно-спортивных дисциплин СПб ГБПОУ «АПТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ
«СГЦ.04 Физическая культура»**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла ПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 01	Уо 01.09	оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Зо 01.05	структуру плана для решения задач;
ОК 03	Уо 03.03	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Зо 03.03	возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Уо 04.01	Организовывать работу коллектива и команды	Зо 04.01	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности
ОК 05	Уо 05.01	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	Зо 05.01	особенности социального и культурного контекста;
			Зо 05.02	правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 08	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	Зо 08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

		и профессиональных целей;		
	Уо 08.02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	Основы здорового образа жизни
	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности)	Зо 08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
			Зо 08.04	Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	72
в т.ч. в форме практической подготовки	
В т.ч.:	
теоретическое обучение	2
лабораторные занятия	
практические занятия	70
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем академических часов / в т.ч. в форме практической подготовки, академических часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует компонент программы	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки		24		
Тема 1.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание	10		
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Правила техники безопасности по легкой атлетике.	2	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08	Зо 01.05 Зо 03.03 Зо 04.01 Зо 05.01 Зо 05.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8		
	Практическое занятие №1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, низкий старт и стартовый разгон. Бег на 100м.	2	ОК 01 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Практическое занятие №2 Совершенствование техники прыжка в длину	4	ОК 01 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03

	<p>Практическое занятие № 3 Развитие выносливости. Бег 3000м (2000м.- девушки). Футбол - двухсторонняя игра.</p>	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08</p>	<p>Зо 04.01 Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03</p>
	Самостоятельная работа обучающегося			
<p>Тема 1.2. Лыжная подготовка Лыжная подготовка в случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой</p>	Содержание	10		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10		
	<p>Практическое занятие № 4 Основные элементы тактики в лыжных гонках. ТБ при занятиях лыжным спортом.</p>	2	<p>ОК 01 ОК 03 ОК 08</p>	<p>Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 03.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03</p>
<p>Практическое занятие № 5 Первая помощь при травмах и обморожениях. Элементы тактики лыжных гонок.</p>	4	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 05 ОК 08</p>	<p>Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 04.01 Уо 05.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03</p>	

	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники переходов лыжных ходов: с одновременных на попеременные.	4	ОК 01 ОК 03 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 03.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика	Содержание	4		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие № 7 Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса -поднимание туловища из положения лежа 30 секунд	4	ОК 01 ОК 03 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 03.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа обучающегося			
Раздел 2. Спортивные игры		10		
Тема 2.1. Волейбол	Содержание	4		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники приема и передач мяча в волейболе: сверху (снизу) двумя руками.	4	ОК 04 ОК 08	Зо 04.01 Зо 08.04 Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа обучающегося			

Тема 2.2. Футбол	Содержание	6		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6		
	Практическое занятие № 9 Совершенствование технических приемов игры в нападении	4	ОК 04 ОК 08	Зо 04.01 Зо 08.04 Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Практическое занятие № 10 Футбол-двухсторонняя игра с задания преподавателя	2	ОК 04 ОК 08	Зо 04.01 Зо 08.04 Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
Самостоятельная работа обучающегося				
Раздел 3. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		10		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Содержание	10		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10		

	Практическое занятие № 11 Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса -поднимание туловища из положения лежа 30 секунд	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 03.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Практическое занятие № 12 Круговая тренировка 5-6 станций на развитие силы	4	ОК 01 ОК 03 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 03.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Практическое занятие № 13 Сгибание разгибание рук на брусьях	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 03.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Практическое занятие № 14 Прыжки на скакалке за 1 минуту	2	ОК 01 ОК 03 ОК 08	Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 03.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа обучающегося			
Раздел 1. Основные виды общей физической подготовки		4		
Тема 1.4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание	4		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		

	Практическое занятие № 15 Правила техники безопасности по л/атлетике. Бег 60-100м. на скорость. Развитие выносливости.	2	ОК 05 ОК 08	Зо 05.01 Зо 05.02 Зо 08.04 Уо 05.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Практическое занятие № 16 Низкий старт, бег в медленном темпе. Совершенствование низкого старта и разгона.	2	ОК 08	Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа обучающегося			
Раздел 4. Учебно-методические занятия		20		
Тема 4.1 Профилактика профессиональных заболеваний	Содержание	4		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие № 17 Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	4	ОК 04 ОК 08	Зо 04.01 Зо 08.01 Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 4.2 Здоровьесберегающие технологии	Содержание	16		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	16		

	<p>Практическое занятие № 18 Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями.</p>	4	<p>ОК 01 ОК 08</p>	<p>Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03</p>
	<p>Практическое занятие № 19 Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.</p>	4	<p>ОК 01 ОК 08</p>	<p>Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03</p>
	<p>Практическое занятие № 20 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и основных функциональных систем.</p>	4	<p>ОК 01 ОК 08</p>	<p>Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03</p>
	<p>Практическое занятие № 21 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения.</p>	2	<p>ОК 01 ОК 08</p>	<p>Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03</p>
	<p>Практическое занятие № 22 Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	2	<p>ОК 01 ОК 08</p>	<p>Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 01.09 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающегося</p>			

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		9		
Тема 5.1. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Содержание	4		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4		
	Практическое занятие № 23 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	ОК 08	Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Практическое занятие № 24 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)	2	ОК 08	Зо 08.04 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 5.2. Круговая тренировка.	Содержание	5		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	5		

	<p>Практическое занятие № 25</p> <p>Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.</p>	4	<p>ОК 01</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 08</p>	<p>Зо 08.04</p> <p>Уо 01.09</p> <p>Уо 03.03</p> <p>Уо 08.01</p> <p>Уо 08.02</p> <p>Уо 08.03</p>
	<p>Практическое занятие № 26</p> <p>Упражнение с гимнастической скамейкой</p> <p>Подтягивание на перекладине</p> <p>Поднимание туловища</p> <p>Упражнение со скакалкой</p>	1	<p>ОК 01</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 08</p>	<p>Зо 08.04</p> <p>Уо 01.09</p> <p>Уо 03.03</p> <p>Уо 08.01</p> <p>Уо 08.02</p> <p>Уо 08.03</p>
	Самостоятельная работа обучающегося			
Курсовой проект (работа)				
Тематика курсовых проектов (работ)				
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой)				
Промежуточная аттестация				
Всего:		72		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с пунктом 6.1.1. примерной 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. Основные печатные издания

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>

3.2.2. Дополнительные источники

1. 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>

3.2.3. Интернет-ресурсы

ЭБС «Znanium.com» Контракт №32 ЭБС от 18.01.2019-29.01.2020 ЭБС «ЮРАЙТ» www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать: Структуру плана для решения задач; Возможные траектории профессионального развития и самообразования; Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; Особенности социального и культурного контекста; Правила оформления документов и построения устных сообщений; Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i>; Средства профилактики перенапряжения.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта. Оценка «хорошо» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценка «удовлетворительно» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале. Оценка «неудовлетворительно» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.</p>	<p>Устный опрос. Практическое выполнение. Педагогическое наблюдение. Судейская практика.</p>
<p>Уметь: Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; Организовывать работу коллектива и команды; Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; Использовать физкультурно-оздоровительную</p>	<p>Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в</p>	<p>Выполнение тестовых упражнений. На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий. Участие в организации и проведении соревнований. Судейская практика.</p>

<p>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 (специальности).</p>	<p>ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Кроссовая подготовка. Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени. Лыжная подготовка. Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени. Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	
---	--	--