

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

Колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СГ.04 Физическая культура

специальность 15.02.16 Технология машиностроения

(заочная форма обучения)

2024

Рассмотрено и согласовано методической комиссией
физической культуры

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

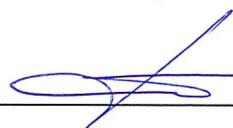
Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14.06.2022 №444, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 01.07.2022, регистрационный № 69122, примерной основной образовательной программы по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Председатель методической комиссии



Нестеров Валерий Павлович

Заместитель директора



Захаров Владимир Викторович

Составитель(и): Гарнагин Александр Иванович, преподаватель Колледжа
ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год

Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.

Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является обязательной частью общепрофессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- 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.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.3. Использование часов вариативной части ППССЗ

№ п/п	Дополнительные профессиональные компетенции	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в программу

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной нагрузки обучающихся – 180 часов, включая:
учебную нагрузку обучающихся во взаимодействии с преподавателем – 6 часов;
самостоятельную учебную работу – 174 часа;

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Код	Наименование результата обучения
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.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

Коды компетенций	Наименование разделов, тем	Всего часов	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины						
			Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем			Самостоятельная учебная работа	консультации	Промежуточная аттестация	
			Теоретическое обучение, часов	Лабораторные и практические занятия, часов	Курсовая работа (проект), часов				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08	Теоретическая подготовка	4	4						
	Легкая атлетика	30				30			
	Волейбол	40				40			
	Силовая подготовка	32				32			
	Баскетбол	52				52			
	Туризм	20				20			
Промежуточная аттестация: зачет		2	-	2	-	-	-	-	-
Всего часов:		180	4	2		174			-

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

I курс I семестр					
Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся			Объем часов
Раздел 1. Введение	1	<i>I</i>	Лекция: Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2	
Раздел 2. Лёгкая атлетика	2		Личная гигиена. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения для развития скорости. Спортивные и подвижные игры.	2	
	3		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения для развития общей выносливости. Спортивные и подвижные игры.	2	
	4		Правила соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на гибкость. Спортивные и подвижные игры.	2	
	5		Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития силы. Спортивные и подвижные игры.	2	
	6		Техника прыжка в длину с места. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры.	2	
	7		Изучение техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие гибкости. Спортивные и подвижные игры.	2	
	8		Изучение техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие координации движений. Спортивные и подвижные игры.	2	
	9		Оздоровительное значение легкой атлетики. Правила соревнований. Предотвращение травматизма. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Игра.	2	
	10		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2	
	11		Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2	

	12		Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Игра.	2
	13		Прыжки в длину с места. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Игра.	2
	14		. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости.	2
	15		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2
	16		Оздоровительное значение легкой атлетики. Правила соревнований. Предотвращение травматизма. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Игра.	2
	17		Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра.	2
Раздел 3. Волейбол	18		Правила соревнований по волейболу. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники нижней прямой подачи. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2
	19		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Упражнения на развитие координации движений. Учебная игра.	2
	20		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Упражнения на развитие гибкости. Учебная игра.	2
	21		Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Упражнения на развитие прыжковой выносливости. Учебная игра.	2
	22		Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2
	23		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Упражнения на развитие координации движений. Учебная игра.	2
	24		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Упражнения на развитие гибкости. Учебная игра.	2
	25		Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи Упражнения для развития прыжковой выносливости. Учебная	2

			игра.	
	26		Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2
	27		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Упражнения на развитие координации движений. Учебная игра.	2
	28		Ознакомление с техникой нападающего удара. Совершенствование техники подачи. Упражнения на развитие гибкости. Учебная игра.	2
	29		Разучивание техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники подачи. Упражнения на развитие прыгучести. Учебная игра.	2
	30		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разучивание техники прямого нападающего удара. Упражнения на развитие качества силы. Учебная игра.	2
	31		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разучивание техники нападающего удара. Упражнения на развитие координации движений. Учебная игра.	2
	32		Развитие и современное состояние волейбола. Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие выносливости. Учебная игра.	2
	33		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Учебная игра.	2
	34		Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Учебная игра.	2
	35		Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.	2
	36		Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра.	2
	37		Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	2
<u>Раздел 4.</u> Атлетизм	38	2	Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2

	39		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	40		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	41		Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Развития силы. Спортивные и подвижные игры.	2
	42		Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	43		Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения ОФП. Спортивные и подвижные игры.	2
	44		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	45		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	46		Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры.	2
І курс ІІ семестр				
<u>Раздел 5.</u> Атлетизм	1	2	Лекция: Рекомендации к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	2
	2		Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	3		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	4		Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2
	5		Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Развития силы. Спортивные и подвижные игры.	2

	6		Упражнения на тренажерах. Упражнения с отягощениями. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры.	2
	7		Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения ОФП. Спортивные и подвижные игры.	2
	8		Место занятий, спорт. инвентарь. Правила соревнований.	4
	9		Спортивная площадка. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра	4
	10		Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Игра.	4
	11		Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча, броски мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра.	4
	12		Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	4
<u>Раздел 6.</u> Баскетбол	13		Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	4
	14		Ведение мяча со сменой направления. Бросок после двойного шага. Игра.	4
	15		Броски мяча с места и в движении. Игра.	4
	16		Броски с различных расстояний, с места и в движении. Игра.	4
	17		Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра.	4
	18		Совершенствование техники штрафного броска. Техника двойного шага. Игра.	4
	19		Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра.	4

	20		Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра.	4
<u>Раздел 7</u> Туризм	21		История развития туризма. Виды туризма. Экология и туризм.	4
	22		Ориентирование по компасу и карте. Техника безопасности при передвижении по местности. Первая медицинская помощь при несчастных случаях в походе.	4
	23		Виды костров. Меры безопасности при разведении костра. Приготовление пищи.	4
	24		Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе.	4
	25		Навыки элементов техники туризма.	4
Промежуточная аттестация	26	3	Зачет	2

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие универсального спортивного зала, тренажёрного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Кадровое обеспечение образовательной деятельности

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ: ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года.

Фамилия, имя, отчество преподавателя	Гарнагин Александр Иванович
Образование	Высшее

Курсы повышения квалификации	2023
Категория, педагогическое звание	Высшая категория

4.3 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.

Основные электронные издания

1. 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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 31.10.2021).

2. 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//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 31.10.2021).

Дополнительные источники

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475601> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст: электронный//Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/475739> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475600> (дата обращения: 31.10.2021).