

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

**СПб ГБПОУ «Петровский колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности 15.02.16 Технология машиностроения  
среднего профессионального образования

Санкт-Петербург

2023г.

## **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 СГ.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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем в часах</b> |
|--|----------------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | 126                  |
| <b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>                      |                      |
| В т.ч.:  |                      |
| теоретическое обучение   | 2                    |
| лабораторные занятия   |                      |
| практические занятия   | 124                  |
| курсовая работа (проект)   |                      |
| Самостоятельная работа   |                      |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                      |

## 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  |
| <b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры</b>                              |   |   |  |  |
| Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>  |  |  |
|  | 1. Физическая культура и личность профессионала. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»  | 2   | ОК 01<br>ОК 03<br>ОК 04<br>ОК 05<br>ОК 08  | Зо 01.05<br>Зо 03.03<br>Зо 04.01<br>Зо 05.01<br>Зо 05.02<br>Зо 08.01<br>Зо 08.02<br>Зо 08.03<br>Зо 08.04 |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>         |   |   |  |  |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка  | <b>Содержание</b>   | <b>24</b>   |  |  |
|  | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой |   |  |  |
|  | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>24</b>   |  |  |

|                                       |  |           |   |   |
|---------------------------------------|--|-----------|---|---|
|                                       | <p>«Обучение технике бега с высокого старта. Бег на 500м, 1000м»</p> <p>«Обучение технике бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Разучивание специальных упражнений легкоатлетов. Бег на 100м»</p> <p>«Скоростно-силовая подготовка. Длительный бег. Развитие выносливости. Кроссовый бег»</p> <p>«Прыжок в длину с места»</p> | 24        | <p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 05</p> <p>ОК 08</p> | <p>Зо 04.01</p> <p>Зо 08.01</p> <p>Зо 08.02</p> <p>Зо 08.03</p> <p>Зо 08.04</p> <p>Уо 01.09</p> <p>Уо 04.01</p> <p>Уо 05.01</p> <p>Уо 08.01</p> <p>Уо 08.02</p> <p>Уо 08.03</p> |
|                                       | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   |           |   |   |
| Тема 2.2. Общая физическая подготовка | <b>Содержание</b>  | <b>26</b> |   |   |
|                                       | <p>Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>                           |           |   |   |
|                                       | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>   | <b>26</b> |   |   |

|                                     |  |           |   |   |
|-------------------------------------|--|-----------|---|---|
|                                     | <p>«Комплекс общеразвивающих упражнений»</p> <p>«Упражнения для развития силы и выносливости основных мышечных групп»</p> <p>«Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп»</p> <p>«Упражнения на развитие выносливости. Прыжки через скакалку»</p> <p>«Подъем туловища из положения лежа на спине» за 1 мин.»</p> <p>«Сгибания и разгибания рук из положения упор лежа»</p> <p>«Подтягивания»</p> <p>«Подъем туловища из положения лежа на спине» без учёта времени</p> <p>«Челночный бег»</p> | 26        | <p>ОК 01</p> <p>ОК 03</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p> | <p>Зо 08.01</p> <p>Зо 08.02</p> <p>Зо 08.03</p> <p>Зо 08.04</p> <p>Уо 01.09</p> <p>Уо 03.03</p> <p>Уо 04.01</p> <p>Уо 08.01</p> <p>Уо 08.02</p> <p>Уо 08.03</p> |
|                                     | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   |           |   |   |
|                                     |  |           |   |   |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Волейбол | <b>Содержание</b>  | <b>20</b> |   |   |
|                                     | <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>  |           |   |   |



|                                      |   |           |                |  |
|--------------------------------------|---|-----------|----------------|--|
|                                      | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>20</b> |                |  |
|                                      | «Техника безопасности на занятиях по волейболу.<br>«Обучение верхней, нижней передаче. Обучение стойке волейболиста, верхней подаче»<br>«Обучение техническим и тактическим действиям. Обучение нападающему удару»<br>«Обучение блокированию.»<br>«Двусторонняя игра»<br>«Передача мяча в парах сверху»<br>«Подача мяча по зонам»<br>«Передача снизу над собой, оценивается техника выполнения»   | 20        | ОК 04<br>ОК 08 | Зо 08.01<br>Зо 08.02<br>Зо 08.03<br>Зо 08.04<br>Уо 04.01<br>Уо 08.01<br>Уо 08.02<br>Уо 08.03 |
|                                      | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>  |           |                |  |
|                                      |   |           |                |  |
| Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол | <b>Содержание</b>   | <b>20</b> |                |  |
|                                      | Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков.<br>Двусторонняя игра. |           |                |  |
|                                      | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>20</b> |                |  |

|  |  |           |                           |   |
|--|--|-----------|---------------------------|---|
|  | <p>«Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Обучение передвижениям в нападении и защите, техника ведения мяча» «Эстафеты с баскетбольными мячами»</p> <p>«Обучение технике броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)» «Игра по правилам»</p> <p>«Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска мяча», «Совершенствование тактических и технических действий в игре»</p> <p>«Обучение тактике нападения, тактике защиты»</p> <p>«Передача мяча в парах за 1 мин.»</p> <p>«Комбинированный зачёт: бросок по кольцу с двух шагов без ведения»</p> <p>«Бросок по кольцу с двух шагов после отскока»</p> <p>«Штрафные броски»</p> | 20        | <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p> | <p>Зо 08.01</p> <p>Зо 08.02</p> <p>Зо 08.03</p> <p>Зо 08.04</p> <p>Уо 04.01</p> <p>Уо 08.01</p> <p>Уо 08.02</p> <p>Уо 08.03</p> |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   |           |                           |   |
|  | <b>Содержание</b>  | <b>16</b> |                           |   |

|                                      |   |           |                         |  |
|--------------------------------------|---|-----------|-------------------------|--|
| Тема 2.5.<br>Атлетическая гимнастика | <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом.</p> <p>Техника выполнения упражнений.</p> <p>Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.</p> <p>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> |           |                         |  |
|                                      | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>  | <b>16</b> |                         |  |
|                                      | <p>Разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. Упражнения на развитие определённых мышечных групп:</p>   | 16        | ОК 01<br>ОК 03<br>ОК 08 | Зо 08.04<br>Уо 01.09<br>Уо 03.03<br>Уо 08.01<br>Уо 08.02<br>Уо 08.03 |

|   |  |           |  |  |
|---|--|-----------|--|--|
|   | <p>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</p> <p>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</p> <p>Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по атлетической гимнастике.</p>   |           |  |  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>   |           |  |  |
| <p>Тема 2.6.<br/>Профессионально-прикладная физическая подготовка(ППФП)</p> | <p><b>Содержание</b></p> <p>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Разучивание закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.</p> <p>Формирование профессионально значимых физических качеств.</p> <p>Самостоятельное проведение студентами комплексов профессионально-Прикладной физической культуры в режиме дня специалиста. Элементы борьбы. Основные положения, стойки, захваты, передвижения в борьбе.</p> <p>Обучение падению, страховке и само страховке. Применение элементов борьбы в самообороне.</p> | <b>18</b> |  |  |

|   |   |            |                |          |
|---|---|------------|----------------|----------|
|   | <b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>          | <b>18</b>  |                |          |
|   | «Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп» | 18         | ОК 05<br>ОК 08 | Зо 05.01 |
|   | «Комплекс упражнений для развития мышц рук и ног»                     |            |                | Зо 05.02 |
|   | «Комплекс упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса»       |            |                | Зо 08.04 |
|   | «Комплекс упражнений ГТО»   |            |                | Уо 05.01 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающегося</b>                            |            |                | Уо 08.01 |
|   |   |            |                | Уо 08.02 |
|   |   |            |                | Уо 08.03 |
| Курсовой проект (работа)  |   |            |                |          |
| Тематика курсовых проектов (работ)  |   |            |                |          |
| Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) |   |            |                |          |
| Промежуточная аттестация  |   | <b>1</b>   |                |          |
| <b>Всего:</b>   |   | <b>126</b> |                |          |

### **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 6.1.2.2. 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. Основные источники:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник для СПО / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ЭБС BOOK.ru URL: <https://book.ru/book/939387>

###### **3.2.2. Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Юрайт, 2021. — 424 с. — ЭБС Юрайт URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

##### **3.2.3. Интернет-ресурсы**

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

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.nagod.ru](http://www.goup32441.nagod.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><b>Знать:</b><br/>Структуру плана для решения задач;<br/>Возможные траектории профессионального развития и самообразования;<br/>Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;<br/>Особенности социального и культурного контекста;<br/>Правила оформления документов и построения устных сообщений;<br/>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br/>Основы здорового образа жизни;<br/>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>профессии (специальности)</i>;<br/>Средства профилактики перенапряжения.</p> | <p>Оценка <b>«отлично»</b> выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта.<br/>Оценка <b>«хорошо»</b> ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.<br/>Оценка <b>«удовлетворительно»</b> получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.<br/>Оценка <b>«неудовлетворительно»</b> выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.</p>       | <p>Устный опрос.<br/>Практическое выполнение.<br/>Педагогическое наблюдение.<br/>Судейская практика.</p>   |
| <p><b>Уметь:</b><br/>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);<br/>Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;<br/>Организовывать работу коллектива и команды;<br/>Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе;<br/>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления</p>  | <p><b>Лёгкая атлетика.</b><br/>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; метание мяча на дальность.<br/>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.<br/>Кроссовая подготовка.<br/>Оценка техники преодоления дистанции без учёта времени.<br/><b>Спортивные игры.</b><br/>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи,</p> | <p>Выполнение тестовых упражнений.<br/>На входе – начало учебного года, семестра;<br/>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.<br/>Проведение фрагментов учебно-тренировочных занятий.<br/>Участие в организации и проведении соревнований.<br/>Судейская практика.</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br/> Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br/> Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии (специальности).</p> | <p>жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в 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.<br/> <b>Атлетическая гимнастика</b><br/> Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.<br/> Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> |  |
|---|--|--|