

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЧИНСКИЙ ТЕХНИКУМ НЕФТИ И ГАЗА ИМЕНИ Е.А.ДЕМЬЯНЕНКО»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура

код, профессия 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики

Ачинск, 2025

РАССМОТРЕНО
предметно-цикловой комиссией
автоматики и энергетики
Протокол №
от « ____ » 2025 г.
Председатель предметно-цикловой
комиссии
_____ С.В.Помелова

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-методической работе
_____ О.В.Степанова
« ____ » 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по профессии 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики, входящей в укрупненную группу профессий 15.00.00 Машиностроение (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по 15.01.37 «Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики» от 30.11.2023 № 903, зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ от 25.12.2023№ 76635)

Организация-разработчик: краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Ачинский техникум нефти и газа имени Е.А.Демьяненко».

Разработчик: Цапков Артем Владимирович, преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является ОПОП ФГОС по специальности 15.01.37 Слесарь-наладчик контрольно-измерительных приборов и автоматики, укрупненной 15.00.00 Машиностроение

Рабочая программа учебной дисциплины может быть реализована исключительно с применением электронного обучения (ЭО), дистанционных образовательных технологий (ДОТ) при использовании материалов, размещенных в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) техникума.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, относится к гуманитарным дисциплинам. Изучение дисциплины предусматривается после освоения учебной дисциплины ОД.05 Физическая культура.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код	Образовательный результат
Уметь	
У1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
У2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
У3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
У4	Использовать преимущества командной и индивидуальной работы
У5	Организовывать работу коллектива и команды
У6	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Знать	
31	Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
32	Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
33	Психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты
34	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
35	Основы здорового образа жизни
35	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Формируемые общие компетенции	
ОК.01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности

	применительно к различным контекстам
OK.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
OK.08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

1.4 Использование часов вариативной части ОПОП

На реализацию учебной дисциплины использование часов вариативной части ОПОП не предусмотрено.

1.5 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 36 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 34 часа;

При реализации программы учебной дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 36 часов, в том числе:

самостоятельная работа по материалам, размещенным в ЭИОС техникума 33 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	в т.ч.
		по курсам, семестрам
		2 курс 4семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	36	36
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	34	34
в том числе:		
практические занятия	34	34
Промежуточная аттестация в форме: Дифференцированный зачет	2	2

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ 04 Физическая культура

№ занятия	Наименование разделов и тем	Наименование разделов и тем, содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Образовательный результат	Форма организации занятий
			аудит		
1	2	3	4	6	7
	РАЗДЕЛ 1	СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНЫЕ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6		
	Тема 1.1.	Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни	6		
1.		Практическое занятие 1 Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Сущность и ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Здоровый образ жизни	2	OK.01 OK.04 OK.08	лекция
2.		Практическое занятие 2 Ознакомление студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса	2		практическое занятие
3.		Практическое занятие 3 Основные понятия: физическая подготовка и подготовленность, физические способности, физическое развитие, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт. Физическая культура личности человека, физическое совершенство, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование.	2		практическое занятие
	РАЗДЕЛ 2	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ	32		

		ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ			
	Тема 2.1.	Легкая атлетика	16		
4.		Практическое занятие 4 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Техника спортивной ходьбы	2	OK.01 OK.04 OK.08	лекция
5.		Практическое занятие 5 Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Специальные беговые упражнения	2		практическое занятие
6.		Практическое занятие 6 Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование)	2		практическое занятие
7.		Практическая работа 7 Отработка техники бега на короткие дистанции. Пробег дистанции 100м. (контрольный норматив)	2		практическое занятие
8.		Практическое занятие 8 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок)	2		практическое занятие
9.		Практическое занятие 9 Обучение технике высокого старта, старты из различных исходных положений с пробеганием коротких отрезков	2		практическое занятие
10.		Практическое занятие 10. Отработка техники бега на средние дистанции. Бег по прямой и виражу. Пробег дистанции 1000/2000м. (контрольный норматив)	2		практическое занятие
11.		Практическое занятие 11. Обучение технике ходьбы: обычным шагом, строевым шагом, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра. Ходьба спортивная	2		практическое занятие
	Тема 2.2.	Спортивные игры(баскетбол)	8		
12.		Практическое занятие 12. Перемещения по площадке. Передачи мяча: Ведение мяча. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с	2		лекция

		мячом, групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра				
13.		Практическое занятие 13. Обучение технике перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьбы, прыжков, остановок, поворотов (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2		практическое занятие	
14.		Практическое занятие 14. Обучение технике передачи мяча (передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	2		практическое занятие	
15.		Практическое занятие 15. Обучение тактике игры в защите и нападении. Техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без)). Учебно-тренировочная игра	2	OK.01 OK.08 OK.04	практическое занятие	
	Тема 2.3.	Гимнастика	2			
16.		Практическое занятие 16. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение атлетических упражнений	6		лекция	
17.		Практическое занятие 17. Освоение техники строевых упражнений (строевые приемы, фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания)	2		практическое занятие	
		Итого:	34			
Промежуточная аттестация			2			
Дифференцированный зачет						
Всего:			36			

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен спортивный зал:

- Мяч волейбольный 10 шт
- Мяч футбольный 2,
- Мяч баскетбольный 8
- Маты гимнастические 2 шт
- Сетка волейбольная
- Сетка футбольная
- Лыжи 16
- Коврик туристический 20
- Табло судейское 1
- Секундомеры 4

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учеб. для студ. Учреждений СПО. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2023. – 320 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень: учебник для СОО. – М.: Просвещение, 2023. - 272 с.
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учеб. для студ. СПО. – 19-е изд., стер. – М.: Академия, 2022. – 276 с.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для начального и среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр "Академия", 2010 г.
2. Вайннер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего образования. - М.: КНОРУС, 2018г.
3. Вайннер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Вайннер Э.Н. — Москва: КноРус, 2024. — 345 с. — (бакалавриат). — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790>
4. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2005г.
6. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: Издательский центр «Академия», 2017г.
7. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

3.3 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины используются современные образовательные технологии: контекстного обучения (решение ситуационных задач), информационно-коммуникационные технологии (мультимедийные презентации, поиск информации на электронных ресурсах).

Для формирования и развития общих и профессиональных компетенций, обучающихся применяются активные и интерактивные формы проведения занятий (групповая консультация, разбор конкретных ситуаций с элементами деловой игры,

групповая дискуссия).

Для проведения текущего контроля знаний проводятся устные (индивидуальный и фронтальный) и письменные опросы (тестирование, решение задач).

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине предусматривает проведение дифференцированного зачета.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения практических занятий,
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
Использовать преимущества командной и индивидуальной работы	
Организовывать работу коллектива и команды	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Знать	
Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Оценка выполнения практических занятий,
Основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств	
Психологические основы деятельности коллектива и психологические особенности личности, выстраивания отношений с другими обучающимися и разрешать конфликты	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	
Основы здорового образа жизни	
Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	