

Министерство образования и науки Челябинской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**«Южно-Уральский государственный технический колледж»**

**ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГЦ 03. «Физическая культура/Адаптационная физическая**  
**культура»**  
для специальности  
15.02.16 Технология машиностроения

**ФП Профессионалитет**

г. Челябинск, 2023

## Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СПЦ.03 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена с учетом требований профессионального стандарта по специальности **15.02.16 «Технология машиностроения»**

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** физическая культура входит в раздел общеобразовательный цикл (базовые дисциплины)

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:** изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Требования к уровню подготовки выпускников:** в результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 140 часов:

объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем –140 часов,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем (час) в том числе:	140 ч
Практические занятия	140 ч
Промежуточная аттестация: 2 семестр - зачет с оценкой	
Объем образовательной программы	140 ч

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.		2
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30 ч</b>	
<b>Тема 2.1</b> изучение техники в беге на короткие <b>Тема 2.2</b> изучение техники бега на средние дистанции <b>Тема 2.3</b> изучение техники бега на длинные дистанции <b>Тема 2.4</b> изучение техники прыжках в длину с места <b>Тема 2.5</b> изучение техники прыжках в длину с разбега <b>Тема 2.6</b> изучение техники	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); изучение техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину с места и разбега, высоту с разбега; метание гранаты; изучение техники эстафетного бега <b>Практическая работа</b> Практическая работа № 1-16 изучение техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; э/бега; метание гранаты изучение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах); консультация №1 по теме «Легкая атлетика»	25 ч	2
	<b>Контрольные нормативы</b>	5 ч	

прыжках в высоту с разбега <b>Тема 2.7</b> изучение техники метание гранаты <b>Тема 2.8</b> изучение техники эстафетного бега	КН №1. Бег -100м; КН №2 – отжимание; КН №3 – метание гранаты; КН№4 – бег 200м; КН№5 – 1000м		
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>19 ч</b>	2
<b>Тема 3.1</b> комплекс ритмической гимнастики <b>Тема 3.2</b> комплекс аэробики <b>Тема 3.3</b> комплекс атлетической гимнастики <b>Тема 3.4</b> индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии	Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции их дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и индивидуального воздействия на основные группы мышц. Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.		
	<b>Практическая работа</b>	17 ч	
	Практическая работа №17-18 Изучение техники упражнений в индивидуально подобранных ритмических и атлетических комбинаций		
	<b>Контрольные нормативы</b>	2 ч	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15 ч</b>	
	<b>Тема 4.1</b> комплекс гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах) <b>Тема 4.2</b> изучение техники	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); изучение техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах)	

упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций	<b>Практическая работа</b>	14 ч	2
	Практическая работа №19-30 изучение индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах)		
	<b>Контрольные нормативы</b>	1 ч	
	КН№8 – техника выполнения упражнений на снарядах		
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>90 ч</b>	2
<b>Тема 5.1</b> изучение технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре (волейбол) <b>Тема 5.2</b> изучение техники передвижения на лыжах <b>Тема 5.3</b> изучение технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре (баскетбол)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); изучение технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре (волейбол); передвижение на лыжах; изучение технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх(баскетболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта; изучение техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину с места и разбега, высоту с разбега; метание гранаты; изучение техники эстафетного бега. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта)		
<b>Тема 5.4</b> изучение технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре (футбол, мини-футбол) <b>Тема 5.5</b> изучение техники в беге на короткие дистанции <b>Тема 5.6</b> изучение техники в беге средние на дистанции <b>Тема 5.7</b> изучение техники в беге длинные на дистанции <b>Тема 5.8</b> изучение техники в прыжках в длину с места <b>Тема 5.9</b> изучение техники совершенствование техники в	<b>Практическая работа</b> Практическая работа №31-34 изучение технических приемов и командно-тактических действий в с/и волейбол консультация №2 по теме «Спортивные игры» Практическая работа № 35-52: изучение техники лыжных ходов Практическая работа № 53-85: изучение технических приемов и командно-тактических действий в с/и-баскетбол Практическая работа № 86- 104 изучение техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; метание гранаты; Практическая работа № 105- 108: изучение технической и тактической подготовки в национальных видах спорта(лапта); консультация №3 по теме «Лыжная подготовка»	74 ч	2
	<b>Контрольные нормативы</b>		
	КН№9 – техника передачи – приема мяча; КН№10 – подачи мяча; КН№11 – техника скользящего шага; КН№12 – прохождение дистанции 3 км; КН№13 –прохождение дистан-		



<p>прыжках в высоту с разбега</p> <p><b>Тема 5.10</b> изучение техники метание гранаты</p> <p><b>Тема 5.11</b> изучение техники эстафетного бега</p> <p><b>Тема 5.12</b> техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (лапта)</p>	<p>ции 3 км; КН№14 – техника передач мяча; КН№15 – штрафной бросок; КН№16 – штрафной бросок; КН№17 - челночный бег; КН№18 – прыжки в длину; КН№19 – бег 200м; КН№20 – метание гранаты в цель; КН№21 – бег 1000м; КН№22 – прыжка в высоту; КН№23 – бег 2 км; КН№24 – подтягивание на перекладине.</p>		
<p><b>Раздел 6. Прикладная физическая подготовка</b></p> <p><b>Тема 6.1</b> Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</p> <p><b>Тема 6.2</b> Страховка. Полосы препятствий; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре</p> <p><b>Тема 6.3</b> Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</p> <p><b>Тема 6.4</b> Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке</p>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>17 ч</b>	
	<p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке</p>		
	<b>Практическая работа</b>	17 ч	2
	<p>Практическая работа № 109-115 -страховка; полоса препятствий. Плавание на груди, спине, боку с грузом</p> <p>Практическая работа № 116-117 – зачет с оценкой</p>		
	<b>Итого</b>	<b>174ч</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии – спортивный зал; спортивный стадион.

**Оборудование спортивного зала:** Спортивный зал и спортивный стадион (площадка) удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02). Спортивный зал и спортивная площадка оснащены типовым оборудованием, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки выпускников.

#### **Технические средства обучения:**

Планка для прыжков в высоту  
Стойки для прыжков в высоту  
Флажки разметочные на опоре  
Рулетка измерительная (10м; 50м)  
Номера нагрудные  
Стенка гимнастическая  
Козел гимнастический  
Перекладина гимнастическая  
Брусья гимнастические, параллельные  
Мост гимнастический подкидной  
Скамейка гимнастическая жесткая  
Скамейка гимнастическая мягкая  
Скамья атлетическая, наклонная  
Стойка для штанги  
Штанги тренировочные  
Гантели наборные  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Мяч малый (мягкий)  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический  
Секундомер  
Сетка для переноса малых мячей  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Сетка для переноса и хранения мячей  
Жилетки игровые с номерами  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей

Табло перекидное  
Жилетки игровые с номерами  
Ворота для мини-футбола  
Сетка для ворот мини-футбола  
Мячи футбольные  
Номера нагрудные  
Компрессор для накачивания мячей  
Лыжный инвентарь  
Аптечка

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

#### **Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура. Рабочие программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования В.И.Лях. Предметная линия учебников, 10 – 11 классы. В.И.Лях. М.: Просвещение, 2018
2. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 11-е изд. – стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. ФК: учебное пособие - М., 2014. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник -М., 2015.
2. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании. - М., 2015.
3. Научно-популярная и художественная литература по ФК, спорту, Олимпийскому движению, методические издания, таблицы по стандартам физического развития, плакаты методические.

##### **Интернет-ресурсы:**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>  
<http://www.fizkultura-vsem.ru/>  
<http://www.ref.by/refs/89/index.html>  
<http://www.ofizkulture.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Знать/понимать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.</li> <li>• Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности</li> <li>• Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной ФК, композиции ритмической и аэробной, гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий ФК;</li> </ul> <p><b>Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышения работоспособности,</li> </ul>	<p><i>Мониторинг здоровья и спортивных показателей.</i></p> <p><i>Портфолио спортивных достижений обучающихся. Наблюдения за состоянием спортивных достижений. Сравнение реальных достижений студентов с нормативными показателями различных упражнений</i></p> <p><i>Наблюдение за деятельностью во внеурочное время.</i></p> <p><i>Спортивные соревнования</i></p> <p><i>Портфолио спортивных достижений обучающихся</i></p> <p><i>Наблюдение за состоянием спортивных достижений</i></p>

<p><i>сохранения и укрепления здоровья;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВСПФ;</i></li> <li><i>• организация и проведение индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях;</i></li> <li><i>• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</i></li> <li><i>• понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету</i></li> </ul>	<p><i>Входящий контроль</i>  <i>Текущий контроль</i>  <i>Тестирование норм ГТО</i>  <i>Зачет</i>  <i>Сравнение реальных достижений обучающихся с нормативными показателями различных упражнений</i></p> <p><i>Наблюдения за деятельностью во внеурочное время.</i>  <i>Участие в спортивных соревнованиях</i></p> <p><i>Промежуточная аттестация: <b>зачет с оценкой</b></i></p>
---	--