

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»  
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	15.02.16 Технология машиностроения
Квалификация выпускника	Техник-технолог
Форма обучения	очная

Рязань 2024

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии  
социальных и правовых дисциплин

Протокол №12 от 07.05.2024  
Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчик: Егорова Г.Л. - преподаватель РССК «РГРТУ»



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13*

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «Физическая культура»

## 1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной<sup>1</sup> частью *социально-гуманитарного* цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК/ОК	Знания	Умения
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; об использовании средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	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

<sup>1</sup> Или вариативной

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В форме практической подготовки
<b>Объём учебной дисциплины по плану</b>	<b>182</b>	-
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>166</b>	-
в том числе:		
лекции, уроки	22	-
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-
практические занятия (если предусмотрено)	134	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-	-
контрольная работа <sup>2</sup>	-	-
консультации	10	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>10</b>	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме</b> <i>1 семестр – оценка по результатам текущего контроля успеваемости</i> <i>3 семестр - оценка по результатам текущего контроля успеваемости</i> <i>5 семестр -оценка по результатам текущего контроля успеваемости</i> <i>2 семестр – дифференцированный зачет</i> <i>4 семестр - дифференцированный зачет</i> <i>6 семестр - дифференцированный зачет</i>	<b>6</b>	-

<sup>2</sup> Часы контрольных работ выбираются из лекций, уроков

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём часов	В форме практической подготовки
1	2	3	4
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	10	
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Техника прыжка в длину с места	2	
	Практические занятия: Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив	8	
	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега по дистанции	2	

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Практические занятия: Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	10	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника бега на средние дистанции.	2	
	Практические занятия: Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	10	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практические занятия: Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	8	
Тема 3.2. Техник выполнения ведения и	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	



передачи мяча в движении, ведение -2 шага – бросок	Практические занятия: Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	8	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	10	
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	Практические занятия: Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	8	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	10	
	1. Техника владения баскетбольным мячом	2	
	Практические занятия: Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	8	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек,	Содержание учебного материала	12	
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2	

<b>технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	Практические занятия: Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	10	
<b>Тема 4.2.Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	1	
	Практические занятия: Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	11	
<b>Тема 4.3.Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара	1	
	Практические занятия: Отработка техники прямого нападающего удара	11	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара	2	
	Практические занятия: Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	12	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	

<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	Практические занятия: Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	20	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	Практические занятия: Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Бег на дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	10	
<b>Консультации</b>		<b>10</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений; Подготовка к практическим занятиям, к зачету; Написание реферата по заданной проблеме;		<b>6</b>	
<b>Промежуточная аттестация обучающихся</b>		<b>10</b>	
<b>Всего</b>		<b>182</b>	

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

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: 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.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Раздевалка с душевыми кабинами

Открытая спортивная площадка с элементами полосы препятствий

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

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе. В качестве основной литературы образовательная организация использует учебники, учебные пособия, предусмотренные в примерной основной образовательной программе(ПООП)

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

Дополнительные источники

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Характеристики демонстрируемых знаний</i>	-активная работа учебном занятии; -самостоятельная подготовка материала (рефераты, доклады, сообщения, обзоры); составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса Физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	- грамотно составить комплекс УГГ; - ежедневное использование комплекса УГГ; - в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя; - демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление; - демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине; - согласно нормам, сдавать контрольные нормативы; - показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта; - проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях; - с учетом правил разработать проведение соревнования по игровым видам спорта; - составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности; - демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять комплексы упражнений на развитие	- точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания; - обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»; - давать оценку своей профессиональной	

выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	деятельности при анализе профессиограмм подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	– выполнение упражнений на дифференцированном зачете
---	---	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ			
ПОДПИСАНО	<b>ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ</b> , Качковский Юрий Валентинович, Заведующий методическим кабинетом	<b>17.10.24</b> 13:15 (MSK)	Простая подпись
	<b>ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ</b> , Савельева Ольга Викторовна, Зам. директора РССК «РГРТУ» по УР	<b>17.10.24</b> 15:33 (MSK)	Простая подпись
УТВЕРЖДЕНО	<b>ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ</b> , Цинарева Тамара Алтыбаевна, Директор РССК «РГРТУ»	<b>17.10.24</b> 16:03 (MSK)	Простая подпись