Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной работе
И.В. Бондаренко
14 мая 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 Физическая культура

для профессии
18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров

2025

Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура для профессии среднего профессионального образования социально-гуманитарного цикла:

18.01.27 машинист технологических насосов и компрессоров

Организация – разработчик:
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский индустриальный техникум»

Разработчик: Афанасьев С.В., руководитель физического воспитания ГБПОУ «Волгоградский индустриальный техникум»

РЕКОМЕНДОВАНА предметной (цикловой) комиссией физической культуры, ОБЖ и БЖ
Протокол № 8 от 04.04 2025 г.
Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБЖ и БЖ

С.В. Афанасьев

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.
Протокол № 9 от 14.05. 2025 г.
Начальник отдела учебно-методической работы

Е.В.Струк

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……5

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….8

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…….10

Приложение 1. Оценка уровня физических способностей студентов …….10
Приложение 2. Оценка уровня физической подготовленности
юношей основного и подготовительного учебного отделения ……..11
Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности
девушек основного и подготовительного учебного отделения ……...……...…11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГЦ.04 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 06. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, ОК 08 достижения жизненных и профессиональных ценностей в соответствии с ФГОС по профессии 18.01.27 Машинист технологических насосов и компрессоров.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

Код и наименование формулируемых компетенций	Планируемые результаты освоение дисциплины	
	Общие	**Дисциплинарные**
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения	Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн). Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности. Готовность к служению Отечеству, его защите. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	**Умения:** описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения **Знания:** сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных Отношений.	Умения: соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
		Знания: правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**40**
Основное содержание	**-**
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	30
Самостоятельная работа	**8**
Промежуточная аттестация	**-**

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции
1	2	3	4
1 курс			
Раздел 1 **Тема: Введение**	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	Теоретическое занятие	**2**	
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
Раздел 2. **Тема: Легкая атлетика**	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	В том числе, практические занятия	**10**	
	Спринтерский бег	4	
	Прыжки в длину	6	
Раздел 3 **Тема: Гимнастика**	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	В том числе, практические занятия	**10**	
	Гимнастика с элементами акробатики. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках Строевые упражнения, кувырок вперед, назад. Стойка на руках и голове, мост, Строевые упражнения, кувырок вперед, назад	10	
ЗАЧЕТ	Сдача нормативов	**2**	
Раздел 4 **Тема:** **Настольный теннис**	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	В том числе, практические занятия	18	
	ТБ на занятия по н/теннису История н/ тенниса .Хватка ракетки, техника передвижения и стойка игрока. Набивание мяча на ракетке одной и обеими сторонами.	2	
	Подача мяча с откидной справа и слева. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета 'мяча. Соединение ударов откидкой слева и накатом справа. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Тренировка удара подрезкой слева и справа.	10	
	Совевнование внутри группы способом выбывания и розыгрышем всех мест.	6	
Раздел 6. **Тема: Атлетическая гимнастика**	**Содержание учебного материала**	**5**	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3.
	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	**2**	

	.Основы кругового метода тренировки для развития силы основных мышечных групп.		ПК 2.4.
	В том числе, практические занятия	3	
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки	**3**	
Раздел 7 **Тема: Спортивные игры**	**Содержание учебного материала**	**5**	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	**1**	
	В том числе, практические занятия	4	
	Баскетбол	2	
	Волейбол	2	
	Футбол	**2**	
Раздел 8 **Тема: Гимнастика**	**Содержание учебного материала**	**5**	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
	В том числе, практические занятия	**5**	
	Гимнастика с элементами акробатики	5	
ЗАЧЕТ	Сдача нормативов	**2**	ОК 06, ОК 07, ОК 08, ПК 1.3. ПК 2.4.
ИТОГО:		**40**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины имеется следующее специальное помещение: «Спортивный зал. Универсальный спортивный зал. Зал ритмики и фитнеса». Помещение кабинета соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Оборудование учебного кабинета (спортивный зал):

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно,);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (маты гимнастические);
- канат для перетягивания;
- скакалки, палки гимнастические;
- гантели (разные), гири 16, 24, кг;
- секундомер;
- весы напольные;
- ростомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,

Спортивная площадка:

- брусок отталкивания для прыжков в длину;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные, мячи футбольные;
- стартовые флажки, флажки красные, палочки эстафетные;
- гранаты учебные, ядра, нагрудные номера;
- рулетка металлическая, секундомеры.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации оснащён печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными ФУМО, для использования в образовательном процессе.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 c. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/116614 — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов:

Профобразование, 2021. — 113 c. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/104906 — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 c. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/77006 — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 c. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/43905 — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Приложение 1

Общая / Профессиональная компитенция	***Раздел /Тема***	***Тип оценочных материалов***
ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни. Защита презентаций, составление словарей, защита рефератов, сдача контрольных нормативов ГТО
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	
ПК 1.3. Соблюдать правила безопасности при ремонте оборудования и установок.	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	
ПК 2.4. Обеспечивать соблюдение правил охраны труда, промышленной, пожарной и экологической безопасности.	Раздел 1, тема: легкая атлетика раздел, 2, раздел 3, раздел 4, раздел 5, раздел 6, раздел 7, раздел 8	

Приложение 2

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
3. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
4. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
7. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	7,3	8,0	8,3
8. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Приложение 3

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	**4**	**3**
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
3. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
5. Координационный тест — челночный бег 3´10 м (с)	8,4	9,3	9,7
6. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5