

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СМОЛЕНСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Сафоновский филиал областного государственного бюджетного  
профессионального образовательного учреждения  
«Смоленская академия профессионального образования»  
(Сафоновский филиал ОГБПОУ СмолАПО)

Утверждаю

Зам. директора

\_\_\_\_\_ Г.Л. Полежаева

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

### 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>176</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	162
самостоятельная работа без взаимодействия с преподавателем	12
промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3-8 семестр	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места	<b>2</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности на занятия 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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 8
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.	-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	12	
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага - бросок»		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	-	
	2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	-	
	3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b> Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8

нижней подачи и приёма после неё	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 5.1</b> Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 8
	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	26	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание практических работ</b>	<b>28</b>	ОК 8

Подготовка к ГТО	<p>Бег на 100 м (сек.)  Бег на 2 км (мин., сек.)  или на 3 км (мин., сек.)  Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)  или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)  Прыжок в длину с разбега (см)  или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)  Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  или весом 500 г (м)  Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)  или на 5 км (мин., сек.)  Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности *  Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности *  Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.)  Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)  или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)  Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков  Самозащита без оружия (очки)  Кроссовая подготовка.  Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.</p>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>12</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>164</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>12</b>	
<b>Всего:</b>		<b>176</b>	

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации программы**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивных залов; «Шейпинг-класс»; зал общей физической подготовки; стадион широкого профиля; тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

1. Гимнастические стенки.
2. Гимнастические скамейки.
3. Баскетбольные щиты и кольца.
4. Волейбольные стойки, сетка.
5. Волейбольный мячи, баскетбольные мячи, набивные мячи 1 и 2 кг.
6. Гимнастические скакалки.
7. Ворота для гандбола, мини - футбола, футбольные мячи.
8. Гимнастические палки.
9. Диски для метания.
10. Гимнастические скакалки.
11. Теннисные столы, комплект для настольного тенниса.
12. Ядра для толкания.

Оборудование зала «Шейпинг-класс»:

1. Вибромассажеры
2. Массажные обручи.
3. Комплекты силовых амортизаторов (резиновые амортизаторы с ручками и комплекты из трех амортизаторов).
4. Гимнастические скакалки.
5. Гимнастические коврики.
6. Диски здоровья.
7. Ширмы-перегородки.

8. Набор эспандеров.
9. Гантели виниловые 2-4 кг.

Оборудование зала общей физической подготовки

1. Силовые тренажеры.
2. Штанги.
3. Гантельный ряд.
4. Кардиотренажеры (беговые дорожки, велотренажеры, степперы)
5. Батуты для прыжков.
6. Фитнесс мячи.
7. Стэп платформы (многофункциональная платформа, координационная платформа, стационарная).
8. Мячи волейбольные.
9. Мячи баскетбольные.
10. Скакалки резиновые.
11. Гири (16, 24 и 32 кг.)

### **3.2 Информационное обеспечение обучения реализации программы**

#### **Основные источники**

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

#### **Дополнительные источники**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

5. Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо-бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

6. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

7. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

8. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

10. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

11. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

12. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная

физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

13. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

14. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

15. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

16. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2010.

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-200)).

## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p>