



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolledzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2023-10-16 15:23:38

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Приложение 5-4

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский
колледж»

№ 1025-К от 31.08.2023 г.

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г.Сергиев Посад
2023 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК общеобразо-
вательных, социально-
гуманитарных и естественно-
научных дисциплин

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1580 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2016 г. (Регистрационный № 44904).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор-разработчик:

Якименко О.А., Якименко А.В.- преподаватели ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	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 профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	175
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	173
в том числе в форме практической подготовки	68
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет-8 семестр, зачет-3,4,5,6,7 семестры	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>В том числе в форме практической подготовки</i>	<i>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</i>
1	2	3		
Раздел 1. Основы физической культуры		2		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2		ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	-		
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	-		
Раздел 2. Легкая атлетика		52	18	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	-		ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта			
	2. Техника прыжка в длину с места			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	17		
	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			
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	-		
Тема 2.2. Бег на длинные дистан-	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника бега по дистанции			

ции	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	17		
	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			
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	-		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	-		ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18		
	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			
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	-		
Раздел 3. Баскетбол		50	20	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе			
	Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика	-		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала			ОК 08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10		
	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			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>	-		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 08
	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			
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	10		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	10		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>	-		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<i>Содержание учебного материала</i>	-		ОК 08
	1. Техника владения баскетбольным мячом	-		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	20		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>	-		
Раздел 4. Волейбол		50	20	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<i>Содержание учебного материала</i>	-		ОК 08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-		
	<i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i>	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			

	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>	-		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<i>Содержание учебного материала</i>	-		ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>	-		
Тема 4.3 .Техника прямого нападающего удара	<i>Содержание учебного материала</i>	-		ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10		
	Отработка техники прямого нападающего удара			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>	-		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<i>Содержание учебного материала</i>	-		ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	20		
	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			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>	-		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		15	10	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<i>Содержание учебного материала</i>	-		ОК 08
	1. Техника коррекции фигуры	-		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	15		
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц			
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>	-		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i>	-		
	Промежуточная аттестация	6		
Всего:		175	68	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено следующее специальное помещение: спортивный зал

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту;
- скакалки;
- мячи набивные, мячи для метания;
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг;
- секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные;
- гранаты учебные Ф-1, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м;
- нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»;
- рулетка металлическая, мерный шнур;
- секундомеры.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., Академия, 2020.
2. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2020 – 256 с. (Среднее профессиональное образование)
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/ И.С.Барчуков; под общ.ред. Г.В. Барчуковой. – 2-е изд., стер. – М.:КНОРУС, 2012.-368с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2020. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>;
2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г. - Москва :КноРус, 2018. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>;
3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва :КноРус, 2018. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>;
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
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 профессии (специальности)	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование