



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, О=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkollredzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2023-02-13 22:54:01

Приложение 5-4

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

Утверждена приказом директора
ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский
колледж
№ 182-ос от 31.08.2022

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Сергиев Посад
2022 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК общеобразовательных,
естественно-научных и гуманитарных

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «09» декабря 2016 г. № 1582 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от «23» декабря 2016 г. (Регистрационный № 44917), примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям) (регистрационный номер 15.02.14-170919, дата регистрации в реестре: 19/09/2017).

Организация-разработчик:

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

Автор - разработчики:

Семенов А. В., преподаватель 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	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура** входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям).

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

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

В рамках программы учебной дисциплины формируются личностные результаты

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР9

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
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>	64
Из них:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	171
Самостоятельная работа	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация в форме зачета в 3-ем, 4-ом, 5-ом, 6-ом, 7-ом семестрах; дифференцированного зачета в 8 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	5	
Раздел 1. Основы физической культуры		2			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала	2		ОК 8 ЛР 9	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	2			
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств				
Раздел 2. Легкая атлетика		29	15		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	9		ОК 8 ЛР 9	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	-			
	2. Техника прыжка в длину с места				
	В том числе, практических занятий		9		
	1.Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений		1		1
	2.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		1		
	3.Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		1		1
	4.Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив		1		1
	5.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		1		1
	6.Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		1		1
	7. Техника прыжка в длину с места.		1		
	8. Бег на выносливость.		1		
	9. Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		1		

Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	7		ОК 8 ЛР 9
	1. Техника бега по дистанции	-		
	В том числе, практических занятий	7		
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	1	1	
	2. Разучивание комплексов специальных упражнений	1	1	
	3. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	1	1	
	4. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	1	1	
	5. Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	1	1	
	6. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	1		
	7. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	1		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала	12		ОК 8 ЛР 9
	1. Техника бега на средние дистанции.	-		
	В том числе, практических занятий	12		
	1.Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время.	1		
	2.Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	1	1	
	3.Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	1	
	4. Техника прыжка способом «Согнув ноги»	1	1	
	5. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	1	1	
	6. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 5-ти шагов	1		
	7. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 7-ми шагов	1		
	8. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х шагов	1	1	
	9. Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	1		
	10. Техника метания гранаты	1		
	12. Техника метания гранаты, контрольный норматив	1		
Раздел 3. Баскетбол		46	20	
Тема 3.1. Техника выполнения ловли передачи мяча.	Содержание учебного материала	12		ОК 8 ЛР 9
	1. Техника передачи мяча.	-		
	В том числе, практических занятий	12		
	1. Ловля мяча двумя и одной руками на месте,	1	1	
	2. Ловля мяча в движении,	1	1	
	3. Ловля мяча в прыжке.	1	1	

	4. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	1		ОК 8 ЛР 9
	5. Передача мяча двумя и одной руками сверху.	1	1	
	6. Передача мяча двумя и одной руками снизу.	1	1	
	7. Передача мяча двумя и одной руками от груди,	1	1	
	8. Передача мяча двумя и одной руками из-за головы.	1	1	
	9. Передача мяча двумя и одной руками сбоку, на месте.	1	1	
	10. Передача мяча двумя и одной руками в движении и в прыжке.	1	1	
	11. Обучение техники двигательных действий.	1		
	12. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	1		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	Содержание учебного материала	10		ОК 8 ЛР 9
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-		
	В том числе, практических занятий	10		
	1. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	1	1	
	2. Групповые и командные действия игроков.	1	1	
	3. Обучение техники тактических приемов игры.	1	1	
	4. Тактика игры в нападении. Обучение техники тактических приемов игры.	1	1	
	5. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди.	1	1	
	6. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от головы.	1	1	
	7. Броски мяча в корзину с различных дистанций одной рукой от плеча с места и в движении.	1		
	8. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	1		
	9. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением противника.	1		
	10. Обучение техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол.	1		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	12		ОК 8 ЛР 9
	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			
	В том числе, практических занятий	12		
	1. Совершенствование техники выполнения штрафного броска.	1		
	2. Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	1		

	3. Совершенствование техники выполнения перемещения.	1	1	
	4. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1		
	5. Индивидуальные действия игрока без мяча.	1		
	6. Индивидуальные действия игрока с мячом.	1	1	
	7. Групповые и командные действия игроков.	1		
	8. Техника выполнения штрафного броска.	1		
	9. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	1		
	10. Защитная стойка баскетболиста.	1	1	
	11. Двух сторонняя игра.	1		
	12. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	1		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	12		ОК 8 ЛР 9
	1. Техника владения баскетбольным мячом			
	В том числе, практических занятий	12		
	1.Тактика игры в нападении. Обучение техники тактических приемов игры.	1		
	2.Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	1	1	
	3. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков	1	1	
	4. Обучение техники тактических приемов игры.	1		
	5. Тактика игры в защите в баскетболе.	1		
	6. Обучение техники тактических приемов игры.	1		
	7. Тактика игры в защите в баскетболе.	1		
	8. Баскетбол в системе физического воспитания.	1		
	9. Двусторонняя игра 5х5.	1		
	10. Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в баскетбол, правила и судейство в баскетболе.	1		
	11. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	1		
	12. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	1		
Раздел 4. Волейбол		40	15	
Тема 4.1. Техника обучения верхней и нижней подачи и обучение технике	Содержание учебного материала	10		
	1. Техника обучения верхней и нижней подачи и обучение технике мяча двумя руками.	-		
	В том числе, практических занятий	10		

передачи мяча двумя руками.				
	1. Отработка действий: стойки в волейболе.	1		ОК 8 ЛР 9
	2. Перемещения по площадке	1	1	
	3. подача мяча: нижняя прямая	1	1	
	4. подача мяча: нижняя боковая.	1	1	
	5. подача мяча: верхняя прямая.	1	1	
	6. подача мяча: верхняя боковая.	1	1	
	7. Прием мяча. Передача Нападающие удары мяча.	1	1	
	8. Блокирование нападающего удара	1		
	9. Страховка у сетки.	1		
	10. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	1		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	10		ОК 8 ЛР 9
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-		
	В том числе, практических занятий	10		
	1. Отработка техники нижней подачи.	1	1	
	2. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	1	1	
	3.Стойка игрока	1	1	
	4. Перемещение в стойке	1	1	
	5. Передача двумя руками сверху на месте.	1		
	6. Игра без подач.	1	1	
	7.Отработка тактики игры: расстановка игроков.	1		
	8. Тактика игры в защите, в нападении.	1		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	9. Индивидуальные действия игроков с мячом.	1		ОК 8 ЛР 9
	10. Индивидуальные действия без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	1		
	Содержание учебного материала	10		
	1. Техника прямого нападающего удара	-		
	В том числе, практических занятий	10		
	1. Отработка техники прямого нападающего удара	1	1	
	2. Стойка игрока.	1	1	
	3. Перемещение в стойке	1		
	4. Передача двумя руками сверху на месте	1		
	5. Игра без подач	1		

	6. Приём мяча с подачи у стены	1		
	7. Взаимодействие в парах.	1		
	8. Взаимодействие в тройках.	1		
	9. Учебно-тренировочная игра.	1		
	10. Контрольные нормативы.	1		
Тема 4.4. Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	10		ОК 8 ЛР 9
	1. Техника прямого нападающего удара	-		
	В том числе, практических занятий	10		
	1.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	1		
	2. Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	1		
	3. Приём мяча с подачи у стены	1		
	4. Подача и приём мяча в парах	1		
	5. Верхняя прямая подача с середины площадки	1	1	
	6. Учебная игра с применением изученных положений	1	1	
	7. Подача и приём мяча в парах	1		
	8. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	1		
	9.Тест на освоение ранее изученных приёмов.	1		
	10. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	1		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		26	10	
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	26		ОК 8 ЛР 9
	1. Техника коррекции фигуры	-		
	В том числе, практических занятий	26		
	1. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	1		
	2. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	1		
	3. Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, упражнений при сутулости.	1	1	
	4. Комплекс упражнений нарушение осанки в грудном и поясничном отделах.	1	1	
	5. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета и мышц брюшного пресса.	1	1	
	6. Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	1	1	
	7. Упражнения для развития координационных способностей.	1		
8. Упражнения для развития силовых способностей.	1			

	9. Упражнения на растяжку у гимнастической стенки.	1	1	
	10. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног.	1		
	11. Упражнения для ног	1		
	12. Тренировка в медленном темпе.	1	1	
	13. Тренировка в быстром темпе.	1	1	
	14. Упражнения с интервалом (1 способ).	1	1	
	15. Упражнения с интервалом (2 способ).	1	1	
	16. Цикл спринта	1		
	17. Упражнение с устойчивым темпом.	1	1	
	18. Общеукрепляющие упражнения.	1		
	19. Упражнения для ягодиц.	1		
	20. Беговая дорожка	1		
	21. Упражнения на разогрев и расслабление.	1		
	22. Динамическая планка.	1		
	23. Простая тренировка на беговой дорожке.	1		
	24. Интервальная тренировка.	1		
	25. Упражнения для ускоренной потери калорий	1		
	26. Упражнения на разогрев и расслабление.	1		
Раздел 6. Подготовка к ГТО		30	4	
Тема 6.1. Подготовка к ГТО	Содержание практических работ	30		ОК 8 ЛР 9
	1. Бег на 100 м (сек.)	1		
	2. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	1		
	3. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1	1	
	4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (число раз за 1 мин.)	1		
	5. Комплекс упражнений на развитие силы.	1		
	6. Комплекс упражнений на развитие координации.	1	1	
	7. Выполнение тестов на определение ОФП учащихся на начало и конец учебного года	1		
	8. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.	1	1	
	9. ОФП.	1	1	
	10. Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	1		

11. Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)	1		
12.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)	1		
13.Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)	1		
14.Рывок гири (число раз)	1		
15. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	1		
16.Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1		
17. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (число раз за 1 мин.)	1		
18. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	1		
19. Бег 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.)	1		
20. Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности	1		
21.Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности	1		
22. Общая физическая подготовка.	1		
23. Дистанция: 10 км	1		
24. Самозащита без оружия (очки)	1		
25. Кроссовая подготовка.	1		
26. Бег по стадиону.	1		
27. Бег по пересечённой местности до 3 км.	1		
28. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц для выносливости, на силу мышц плечевого сустава.	1		
29. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	1		
30. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО.	1		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 8 семестре	2		
Всего:	175	64	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Реализация учебной дисциплины требует наличия Спортивного комплекса. Образовательная организация для реализации учебной дисциплины "Физическая культура" должна располагать спортивной инфраструктурой, обеспечивающей проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом.

Спортивное оборудование:

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.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Печатные издания;

1. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник/под общ. ред. Г. В. Барчуковой. - М., 2018.
3. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2019.
5. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2018г.
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО
7. Новаковский С.В. (отв. ред.). Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие для СПО
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

3.2.2. Дополнительные печатные источники:

Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта: Наука, 2017

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы)

www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре

www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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	Умение правильно выполнять различные физические упражнения, использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья в своей профессиональной деятельности	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования