

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

---

15.02.08 Технология машиностроения

2022 г

Составлена на основе Федерального  
Государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УМР

\_\_\_\_\_ В.Н.Долженкова

\_\_\_\_\_

Разработал: Методический кабинет

Рассмотрена на заседании ЦК \_\_\_\_\_

Протокол №

от \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ 2022

Председатель ЦК \_\_\_\_\_

Шебекино, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

---

### 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС СПО и предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 15.02.08 «Технология машиностроения»

и является частью основной профессиональной образовательной программы.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу и входит в обязательную часть цикла ОПОП.

### 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

### 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 332 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 166 часов;

самостоятельной работы студента 166 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	332
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	166
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические работы	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	166
Выполнение упражнений по беговым видам	
Подготовительные упражнения по баскетболу	
Подготовительные упражнения по волейболу	
Подводящие упражнения по лыжам	
Выполнение упражнений для дыхания	
<i>Итоговая (семестровая) аттестация в форме ДЗ</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

## Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень усвоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Теоретические основы.</b>				
<b>Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2	
	Воздействия природных и социально-экономических факторов, на организм и жизнедеятельность человека. Возрастные особенности развития организма человека. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организмов и обеспечении его устойчивости к умственной и физической деятельности.			
	<b>Лабораторная работа</b>			-
	<b>Практическая работа</b>			-
	<b>Контрольная работа</b>			-
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> подготовка реферата по гиподинамии.	2		
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный</b>				
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	60	2	
	Виды легкой атлетики. Легкоатлетическая разминка. Техника выполнения беговых упражнений			
	<b>Лабораторная работа</b>			-
	<b>Практическая работа</b>			38
	<b>Контрольная работа</b>			-
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> специальные беговые упражнения, упражнения на технику, упражнение на дыхание, знакомства с тактикой.			22
<b>Тема 2.2. Спортивные игры. 2.2.1 Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	183		
	Техника ведения мяча. Техника передвижения без мяча. Техника выполнения броска в кольцо. Тактические действия. Правила игры.	59	2	

<b>2.2.2.Волейбол.</b>	Техника подачи мяча. Техника приема мяча. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактические действия. Правила игры.	66	2
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b>	125	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> Выполнение технических действий по ведению и броску мяча. Выполнение технических действий по приёму, подаче, передачи мяча. Изучение правил соревнований.	58	
<b>Тема 2.3. Лыжный спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям. Техника лыжных ходов. Тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа дистанции. Требования личной гигиены при занятиях лыжным спортом.	18	2
	<b>Лабораторная работа</b>	-	
	<b>Практическая работа</b>	12	
	<b>Контрольная работа</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа студентов:</b> Составление комплексов подводящих упражнений, выполнение технических способов передвижения.	6	
<b>Примерная тематика курсовой работы (проекта)</b>			
<b>Самостоятельная работа студентов над курсовой работой (проектом)</b>			
<b>Всего:</b>		332	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, плоскостных спортивных сооружений, лыжной базы.

Оборудование:

лыжный инвентарь,  
мячи,  
спортивные снаряды,  
видеотехника,  
хронометр

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

Основные источники:

#### Основная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2020
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2019

Дополнительные источники:

1. Физическая культура. Теоретический материал. Учебное пособие. Под ред. В.Ю. Волкова. СПб «Нестер» 2008
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 29.04.99 №80-ФЗ
3. Лаптев А.П.; Полиевский С.А. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры М.:ФиС 2009
4. Журнал Физическая культура в школе.
5. Интернет ресурсы.



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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентом контрольных заданий и нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul> <p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</li><li>- Основы здорового образа жизни.</li></ul>	<p>Проверка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Владение техническими приёмами используемыми для игры в волейбол и баскетбол. Прохождение дистанции на лыжах классическим и коньковым ходами.</p> <p>Разработка комплексов ОРУ. Защита рефератов по физической культуре и основам здорового образа жизни.</p>