



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ростовской области  
«Шахтинский политехнический колледж»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ РО «ШПТК»  
И. Н. Головин  
«25» 08 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОГО  
УЧЕБНОГО ЦИКЛА  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
программы подготовки специалистов среднего звена  
технического профиля  
15.02.08 Технология машиностроения

г. Шахты

Настоящий документ не может быть полностью или частично воспроизведен, тиражирован и  
распространён в качестве официального издания без разрешения ГБПОУ РО «ШПТК»

ОДОБРЕНО  
ЦК общеобразовательных  
дисциплин  
ПРОТОКОЛ № 1  
От « 20 » 08 20 19 г.  
Председатель Федякина Е. В. Федякина

СОГЛАСОВАНО  
И. о. зам. директора по УР  
Владимирова Н. Ю. Владимирова  
« 20 » 08 20 19 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
- Рекомендаций 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Примерной программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 2 от 26.03.2015).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области «Шахтинский политехнический колледж».

Разработчик: Фоменко А.А., преподаватель физической культуры государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ростовской области «Шахтинский политехнический колледж».

Рецензенты:

преподаватель физ. культуры ГБОУ РО, Зам. дир. по  
Исследованиям и инновациям Б.И. Мухоморова  
«ИИТК» Владимировой Н.Ю.

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	
<b>3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	
<b>4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	
<b>5. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>	20

## **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Пояснительная записка**

Реализация среднего общего образования в пределах основной профессиональной образовательной программы по специальностям 15.02.08 Технология машиностроения в соответствии с примерной программой Физическая культура, с учётом технического профиля получаемого профессионального образования.

### **1.2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся, посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной подготовкой, введение в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей обучающихся в регулярных занятиях физической культурой и спортом, на творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для дальнейшего профессионального роста самосовершенствования, конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть – предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить индивидуальную двигательную нагрузку с оздоровительной и профессиональной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий обучающихся по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжи, плавание, гимнастика, спортивные игры) дополнительно предлагаются нетрадиционные виды спорта (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и ком-

пьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в какой целесообразно заниматься студентам: в основной, подготовительной или специальной.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающихся, их индивидуальные желания заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет обучающихся в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер, направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки.

В специальное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения. Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающиеся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в

рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

**1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является базовой, основной.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

#### **1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:**

Изучение учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура должно обеспечить достижение следующих результатов:

личностные результаты -

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- предметные результаты - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельно-



сти с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **. Профильная составляющая (направленность) общеобразовательной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

В содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура включены практические занятия, имеющие профессиональную значимость для обучающихся, осваивающих выбранную специальность.

### **. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **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>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	166
в том числе:	
Написание реферата ,подготовка доклада по заданным темам	53
Самостоятельное выполнение практических занятий репродуктивного типа (тренировочные упражнения)	113
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	166
в том числе:	
практические занятия	160
теоретическая часть	6
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<p><b>Тема 1.1</b> <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО</b></p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>	1	2
<p><b>Тема №1.2</b> <b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b></p>	<p>Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.</p> <p>Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания</p>	1	2
<p><b>Тема 1.3.</b> <b>Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b></p>	<p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля</p>	1	2
<p><b>Тема 1.4.</b> <b>Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности</b></p>	<p>Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии</p> <p>Характеристика и классификация упражнений с профессиональной направленностью. Физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. Понятия о теории тестов и оценок физической подготовленности</p> <p>Формы, методы и условия, способствующие совершенствованию психофизиологических функ-</p>	1	2

	ций организма. Формы и методы совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии. Применение приемов самоконтроля: пульс, ЧСС, внешние признаки утомляемости при выполнении физических упражнений		
<b>Тема 1.5.</b> <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b> <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. регуляции нагрузки.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> <i>Написание реферата, подготовка доклада по заданным темам: «Современное состояние физической культуры и спорта»; «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; «Современное состояние здоровья молодежи.», «Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки»; «Регуляции нагрузки»;» Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания».</i>	<b>6</b>	
<b>Тема 1.6.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.	<b>32</b>	<b>3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Написание реферата, подготовка доклада по заданным темам : «Влияние кроссовой подготовки на развитие выносливости в боксе, борьбе, гиревом спорте»; «Развитие дыхательной системы с помощью легкой атлетики» ; « Укрепление кардио системы в различном возрасте с помощью бега» ;</i> <i>Самостоятельное выполнение практических занятий репродуктивного типа (тренировочные</i>	<b>12</b>	<b>2</b>

	<i>упражнения)</i>	27	
<b>Тема 1.7. Гимнастика</b>	Выполнение максимального количества элементарных движений, опорные прыжки через гимнастического козла и коня, упражнения на снарядах. Ходьба по гимнастическому бревну, упражнения с гантелями, упражнения на гимнастической скамейке, акробатические упражнения, упражнения в балансировании, упражнения на гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий.	<b>29</b>	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Написание реферата, подготовка доклада по заданным темам: «Спортивная Гимнастика в России и СССР»; «История развития гимнастики»; «Виды гимнастики»</i> <i>Самостоятельное выполнение практических занятий репродуктивного типа (тренировочные упражнения)</i>	10 19	2
<b>Тема 1.8. Ритмическая и атлетическая гимнастика. Работа на тренажерах</b>	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 упр. Подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Техника безопасности при занятии ритмической гимнастикой. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>24</b>	<b>3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> <i>Написание реферата, подготовка доклада по заданным темам: «Силовые виды спорта»; «Техника безопасности при работе с отягощением»; «Питание при занятиях атлетизмом»; «История развития тяжелой атлетики, гиревого спорта, бодибилдинга, пауэрлифтинга»</i> . <i>Самостоятельное выполнение практических занятий репродуктивного типа (тренировочные упражнения)</i>	9 17	2
<b>Тема 1.9. Спортивные игры</b>	Настольный теннис Исходное положение стойка, способы передвижений, способы держания ракетки, технические приемы вращения мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу, справа, слева. Волейбол	<b>39</b>	<b>3</b>

	<p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол (для юношей)</p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <i>Написание реферата , подготовка доклада по заданным темам: «Игровые виды спорта»; «История развития таких видов спорта как: футбол ,волейбол, баскетбол, наст. теннис» «Психологическая подготовка спортсмена к командной игре».</i>  <i>Самостоятельное выполнение практических занятий репродуктивного типа (тренировочные упражнения).</i></p>	7  31	2
<p><b>Тема 1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b></p>	<p>Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций. Развитие статической, специальной и общей выносливости</p> <p>Профилактика шейно-грудного остеохондроза. Упражнения на подвижность позвонков.</p> <p>Профилактика варикозного расширения вен. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики, физкультурной паузы. Самомассаж. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).Зачет</p>	28	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  <i>Написание реферата , подготовка доклада по заданным темам: «Физические упражнения как профилактика проф. заболеваний»; «Физ. минутка на работе».. «Составление и проведение комплексов вводной и производственной гимнастики». «Современ-</i></p>	9	

	<i>ные методики дыхательной гимнастики» Самостоятельное выполнение практических занятий репродуктивного типа (тренировочные упражнения).</i>	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>176</b>	

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Теоретическая часть</b>		
1) Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся СПО	<input type="checkbox"/> Знать современное состояние физической культуры и спорта; <input type="checkbox"/> уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний; <input type="checkbox"/> знать оздоровительные системы физического воспитания; <input type="checkbox"/> владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Устный опрос, подготовка доклада, реферата, тестирование
2) Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос, подготовка доклада, реферата, тестирование
3) Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<input type="checkbox"/> Демонстрировать мотивацию и стремление к самостоятельным занятиям; <input type="checkbox"/> знать формы и содержание физических упражнений; <input type="checkbox"/> уметь организовать занятия физическими упражнениями различной направленности, используя знания особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек; <input type="checkbox"/> знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиену.	Устный опрос, подготовка доклада, реферата, тестирование
4) Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	<input type="checkbox"/> Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности;	Устный опрос, подготовка доклада, реферата, тестирование

	<input type="checkbox"/> вносить коррективы в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<input type="checkbox"/> Знать требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности; <input type="checkbox"/> использовать знания динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии; <input type="checkbox"/> уметь определить основные критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления; <input type="checkbox"/> овладеть методами повышения эффективности производственного и учебного труда; Освоить применение аутотренинга для повышения работоспособности	Устный опрос, проверка рефератов и докладов
б) Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<input type="checkbox"/> Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; <input type="checkbox"/> уметь использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности; <input type="checkbox"/> применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний; <input type="checkbox"/> уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования	Устный опрос, подготовка доклада, реферата, тестирование
<b>Практическая часть</b>		
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>		



<p>1) Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</p>	<p><input type="checkbox"/> Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши);</p> <p><input type="checkbox"/> уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной;</p> <p><input type="checkbox"/> метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Сдать контрольные нормативы</p>	<p>Сдача нормативов, зачет, дифференцированный зачет</p>
<p>2) . Гимнастика</p>	<p><input type="checkbox"/> Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, с набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки), упражнения для коррекции зрения;</p> <p><input type="checkbox"/> выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>Сдача нормативов, зачет, дифференцированный зачет</p>
<p>3) . Спортивные игры</p>	<p><input type="checkbox"/> Освоить основные игровые элементы;</p> <p><input type="checkbox"/> знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта;</p> <p><input type="checkbox"/> развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных</p>	<p>Сдача нормативов, контрольная игра</p>

	<p>и силовых параметров движения;</p> <p><input type="checkbox"/> развивать личностно-коммуникативные качества:</p> <p><input type="checkbox"/> совершенствовать в внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений;</p> <p><input type="checkbox"/> развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.</p> <p><input type="checkbox"/> уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;</p> <p><input type="checkbox"/> участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта;</p> <p><input type="checkbox"/> освоить технику самоконтроля при занятиях.</p> <p><input type="checkbox"/> Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>	
<p>4) Ритмическая и атлетическая гимнастика, (работа на тренажерах)</p>	<p><input type="checkbox"/> Знать средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой;</p> <p><input type="checkbox"/> уметь осуществлять контроль за состоянием здоровья;</p> <p><input type="checkbox"/> освоить технику безопасности занятий.</p> <p>2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</p> <p><input type="checkbox"/> Знать и уметь грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики;</p> <p><input type="checkbox"/> осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья;</p> <p><input type="checkbox"/> знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой;</p> <p><input type="checkbox"/> заполнять дневник самоконтроля</p>	<p>Сдача нормативов, зачет</p>
<p>5) Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p><input type="checkbox"/> Обосновывать социально-экономическую необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду;</p> <p><input type="checkbox"/> уметь использовать оздоровительные и профилированные методы</p>	<p>Сдача нормативов, зачет</p>

	<p>физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности;</p> <p><input type="checkbox"/> применять средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний;</p> <p><input type="checkbox"/> уметь использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	
--	--	--

#### **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбола

Открытый стадион широкого профиля:

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, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, 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:

комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования:  
электронные носители, компьютеры  
**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.**

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2017.

Дополнительная литература:

1. Попов С.Н. , Валеев Н.М. , Гарасева Т.С. , и др. Лечебная физическая культура. М., Академия, 2016.

2. Булгакова Н.Ж. , Морозов С.Н. , Попов О.И. , и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., Академия, 2016.

3. Барчукова Г.В. , Богушас В.М , Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2016.

4. Терехина Р. Н. , Крючек Е. С. , Люйк Л. В. , и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика. М., Академия, 2016.

5. Грецов Г. В. , Войнова С. Е. , Германова А. А. , и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика. М., Академия, 2017.

### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы

Н  
У  
Р  
Е  
Р  
Л  
И  
Н  
К

"  
h  
t  
t  
p  
:  
/  
/  
w  
w  
w  
.  
m  
o  
s  
s  
p  
o  
r  
t  
.  
r  
u

