

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

Факультет довузовской подготовки

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по УВР и ОВ  
Т.Е. Наливайко

2020 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дисциплины (курса) «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»

по специальности среднего профессионального образования

**15.02.08- «Технология машиностроения»**  
(базовая подготовка)

на базе *основного общего образования*

Форма обучения

*очная*

Комсомольск-на-Амуре, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.08 Технология машиностроения, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 10 января 2018 № 2

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Общепрофессиональных и специальных дисциплин»

Протокол № 9

от « 10 » июня 2020 г.

Зав.каф. «Общепрофессиональных и специальных дисциплин » \_\_\_\_\_



Н.С. Ломакина

Автор рабочей программы \_\_\_\_\_



И.В. Конырева

« 08 » июня 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета довузовской подготовки \_\_\_\_\_



И.В. Конырева

« 15 » июня 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины.....	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины.....	6
3. Условия реализации программы дисциплины.....	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	15
5. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Основная программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.08 – «Технология машиностроения», утвержденного Приказом Минобрнауки России от 28 июля 2014 г. N 804.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП.

Квалификация базовой подготовки - техник, срок обучения 3 года 10 месяцев на базе основного общего образования.

**1.2. Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура»** является частью «Общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла» и является базовой

**1.3. Цели дисциплины** – сформировать у студента умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни. Крепкое здоровье, закалка и всесторонняя физическая подготовленность способствуют повышению производительности труда, предупреждают заболевания, повышают творческую активность человека, физически развитые и закаленные люди успешнее справляются со своей профессиональной работой в любых условиях, быстрее овладевают новыми производственными умениями и навыками.

**Учебная дисциплина направлена на формирование общих компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен 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.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося \_\_336\_\_ часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося \_\_168\_\_ часов;  
самостоятельной работы обучающегося \_\_168\_\_ часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
	<i>очная</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	
<b>Промежуточная аттестация в форме</b>	<b>дифференцированный зачет 8 семестр</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>ОГСЭ . 04 Физическая культура</b>		<b>336</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>	8	3
	Техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	<b>Практические занятия</b>		
	Техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание</b>	6	3
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой метания гранаты с разбега. Повышение уровня ОФП.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Овладение техникой метания гранаты. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание</b>	6	

<b>Эстафетный бег.</b>	Техника эстафетного бега. Овладение техникой передачи эстафетной палочки на месте, в движении. Закрепление техники метания гранаты. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		3
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение техникой эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
<b>Тема 1.4. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	6	3
	Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП. Закрепление техники метания гранаты. Закрепление техники эстафетного бега.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение техникой бега на средние дистанции.		
<b>Тема 1.5. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	6	3
	Овладение техникой бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Воспитание выносливости.		
<b>Тема 1.6. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.</b>	<b>Содержание</b>	6	3
	Выполнение контрольного норматива: бег 30.60, 100 метров. Выполнение К.Н.: прыжка в длину. Выполнение К.Н.: метания гранаты. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Составление комплексов упражнений. Овладение техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.	34		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание</b>		

<b>Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками.</b>	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	10	3
	<b>Практическое занятие</b>		
	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе.		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание</b>	10	
<b>Техника нижней подачи и приёма после нее.</b>	Техника нижней подачи и приема после нее. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте.		3
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника нижней прямой подачи и приема после нее. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте, учебная игра.		
<b>Тема 2.3 Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приемов.</b>	<b>Содержание</b>	8	3
	Техника прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Техника прямого нападающего удара. Овладение техникой прямого нападающего удара. Выполнение технических элементов в учебной игре.		
<b>Тема 2.4. Техника владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	8	3
	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.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	34	

	Закрепление техники владения мячом в волейболе. Выполнение утренней гимнастики, составление и выполнение комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации.		3
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>74</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.</b>	<b>Содержание</b>	10	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		3
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе.		
<b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.</b>	<b>Содержание</b>	10	
	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.		3
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение техникой ведения и передачи мяча в движении. Овладение техникой выполнения упражнения «ведения-2 шага - бросок».		
<b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.</b>	<b>Содержание</b>	10	
	Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		3
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение и совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.		
<b>Тема 3.4. Техника владения баскетбольным мячом.</b>	<b>Содержание</b>	10	
	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок		3

	мяча с места под кольцом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».		
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	34	
	Закрепление техники владения баскетбольным мячом. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.		
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>78</b>	
<b>Тема 4.1. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на осанку.</b>	<b>Содержание</b>	14	
	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики, корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		3
	<b>Практические занятия</b>		
	Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики и основам методики корригирующей гимнастики.		
<b>Тема 4.2. Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости.</b>	<b>Содержание</b>	10	
	Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. упражнения комплекса ритмической гимнастики. Техника упражнений на развитие гибкости.		3
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.		
	<b>Содержание</b>	10	
<b>Тема 4.3. Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости.</b>	Техника выполнения упражнений со скакалкой. Развитие мышц брюшного пресса посредством ОРУ. Выполнение К.Н.: упражнение на гибкость из положения, сидя на полу.		3
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой. Развитие физических качеств.		
<b>Тема 4.4. Гимна-</b>	<b>Содержание</b>	10	

<b>стика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения, лежа на спине.</b>	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек.		3
	<b>Практические занятия</b>		
	Овладение техникой выполнения упражнений без предмета. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	36	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Закрепление и составление комплексов ритмической гимнастики. Выполнение комплексов упражнений на развитие (гибкости, ловкости, силы и координации)		
<b>Раздел 5. Оценка уровня физического развития</b>		<b>62</b>	
<b>Тема 5.1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.</b>	<b>Содержание</b>	14	
	Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Корригирующая гимнастика (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей).		3
	<b>Практическое занятие</b>		
	Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.		
<b>Тема 5.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.</b>	<b>Содержание</b>	12	
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.		3
	Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	36	
	Выполнение комплексов упражнений		
	<b>Дифференцированный зачет</b>		3
	<b>Всего:</b>	336	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

## **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Физическая культура»**

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала; стрелкового тира (аудитория № 505 «Стрелковый тир») 3-й учебный корпус).

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся; рабочее место преподавателя; спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;  
- многофункциональный принтер; музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки: Тренажеры. Гимнастические коврики. Скамейки. Гантели. Секундомеры. Инвентарь: волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячи, скакалки.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для сред. проф. образования / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php?>, ограниченный. - Загл. с экрана.

2. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для сред. проф. образования / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. // IPRbooks: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html/>, ограниченный. - Загл. с экрана.

**Дополнительные источники:**

3. Сахарова, Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для сред. проф. образования / Е.В. Сахарова, Р.А. Дерина, О.И. Харитоновна. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. // IPRbooks: электронно-библиотечная система.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>.

**Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

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

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Зачёт.* Зачет проводится ежегодно в конце 3-7 семестров и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела.

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения, лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать:	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
основ здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.

## 5. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Результаты (освоенные общекультурные компетенции)</b>	<b>Основные показатели результатов подготовки</b>	<b>Формы и методы контроля</b>
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Демонстрация умения организовывать оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины, оценка результатов выполнения практических и самостоятельных работ.</p>

