

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«Казанский авиационно-технический колледж имени П.В. Дементьева»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Казань

2023

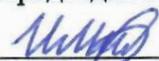
**ОДОБРЕНО**

Цикловой комиссией  
Общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин

Протокол № 9

от 26.04. 2023

Председатель

  
М.И. Исмаилова  
(личная подпись) (инициалы, фамилия)

Составлена в соответствии с требованиями  
основной профессиональной  
образовательной программы ФГОС СПО  
по специальности 15.02.16 Технология  
машиностроения (приказ Министерства  
просвещения РФ № 444 от 14 июня 2022 г.)  
и на основе примерной рабочей программы  
учебной дисциплины СГ.04 Физическая  
культура.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по научно-  
методической работе

  
(личная подпись) В. В. Халуева  
(инициалы, фамилия)  
10.05.23.  
(дата)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заместитель директора  
по учебной работе

  
(личная подпись) Э.Р. Соколова  
(инициалы, фамилия)  
17.05.23.  
(дата)

Разработчик: преподаватель КАТК

  
(личная подпись) Э.Р. Латыпова 26.04.23.  
(инициалы, фамилия) (дата)

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ .....	4
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ	
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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 специальности 15.02.16 Технология машиностроения и относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результаты освоения дисциплины направлены на формирование общих и профессиональных компетенций, результатов воспитания:

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

**ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**ЛР9** 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.

**ЛР14** Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predeterminedенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

## 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>Объем образовательной программы*</b>	<b>170</b>
в том числе в форме практической подготовки	20
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	-
Консультации (при наличии)	2
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01., ОК 08., ЛР 9, ЛР 14
	1. Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека		
	2. Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность		
	3. Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры.		
	4. Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр		
	5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности		
	6. Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств		
	<b>Практические занятия</b>	4	
<b>(в форме практической подготовки)</b>			
<b>Тема 1.2 Компоненты физической культуры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01., ОК 08., ЛР 9, ЛР 14
	1. Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей		
	2. Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека		

	3. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин		
	4. Фоновые виды физической культуры. Гигиеническая физическая культура в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня)		
	5. Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики		
<b>Тема 1.3. Составление индивидуального плана физического развития</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК 01., ОК 08., ЛР 9, ЛР 14
	1. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовкой, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки. Соблюдение безопасности при выполнении физических упражнений		
	2. Дневник самонаблюдения. Правила ведения дневника самонаблюдения		
	3. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки		
	4. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья		
	5. Коррекции и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Составление дневника физического самоконтроля после выполнения физических нагрузок на занятиях физической культуры		
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>102</b>	
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 01., ОК 08., ЛР 9, ЛР 14
	1. Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах		
	2. Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 30 и 60 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м. Бег по пересеченной местности		
	3. Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).		

	4. Техника бросков набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы		
	5. Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной)		
	<b>Практические занятия</b>	12	
	«Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта»		
	«Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши). Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»		
	«Отработка техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Обучение эстафетному бегу. Отработка техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги. Выполнение контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности»		
	«Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги. Отработка техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольного норматива: бег 30 м и 60 м на время. Сдача контрольных нормативов контрольных нормативов по броску набивного мяча 1 кг (девушки) и 2 кг (юноши) из-за головы»		
	«Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Выполнение контрольного норматива: прыжок в длину с места и с разбега.		
	«Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени. Отработка техники прыжка в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Развитие силовых способностей»		
<b>Тема 2.2. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 01., ОК 08., ЛР 9, ЛР 14
	1. Правила безопасности во время занятий лыжным спортом. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и обморожениях		
	2. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий		
	3. Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		
	4. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		
	<b>Практические занятия</b>	14	

	«Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. Закрепление техники попеременного двушажного хода, техника подъема и спуска в «основной стойке». Полуконьковый и коньковый ход»		
	«Отработка элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций 3 км (девушки), 5 км (юноши)»		
<b>Тема 2.3. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК 01., ОК 08., ЛР 9, ЛР 14
	1. Значение производственной гимнастики для повышения общей и профессиональной работоспособности, с целью профилактики болезней и восстановления организма		
	2. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха		
	3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Упражнения для коррекции зрения		
	4. Комплексы общеразвивающих упражнений: упражнения с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки)	16	
	<b>Практические занятия</b>		
	«Выполнение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки)».		
	«Выполнение упражнений с отягощением собственным весом (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в висе, упоре) (юноши)».		
	«Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие силы»		
	«Освоение методики выполнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с целью профилактики профессиональных заболеваний» <b>(в форме практической подготовки)</b>		
<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 01., ОК 08., ЛР 9, ЛР 14
	1. Атлетическая гимнастика как система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.		
	2. Занятия на тренажерах, как средство профилактики гиподинамии. Воздействие занятий на различные части тела, мышечные группы, дыхательную и сердечно-сосудистую системы		

	3. Гигиена самостоятельных занятий атлетической гимнастикой: питание, питьевой режим, гигиена тела, закаливание, одежда для тренировок		
	<b>Практические занятия</b>	28	
	«Разработка комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»		
	«Выполнение комплекса упражнений для занятий в тренажерном зале под руководством преподавателя»		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>48</b>	
Тема 3.1. Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК 01., ОК 08., ЛР 9, ЛР 14
	1. Соблюдение правил безопасности во время спортивных игр. Оказание первой доврачебной помощи при травмах		
	2. Техника игры в волейбол: стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.		
	3. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Расстановка игроков на площадке и их перемещения в процессе игровых действий. Взаимодействие игроков		
	4. Методики и практика судейства. Техника и тактика игры. Правила соревнований.		
	<b>Практические занятия</b>	16	
	«Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками»		
«Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча. Отработка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте. Отработка сочетаний передач мяча»			
«Подбор мяча от сетки. Отработка нападающего удара»			
«Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и результатов игры»			
Тема 3.2. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК 01., ОК 08., ЛР 9, ЛР 14
	1. Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча		
	2. Техника передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку		
	3. Техника ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола		

	4. Техника бросков мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении		
	5. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра		
	<b>Практические занятия</b>	10	
	«Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Овладение и закрепление техникой ведения мяча. Овладение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку»		
	«Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении»		
	«Отработка индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу»		
	«Отработка техники штрафного броска, взаимодействиям игроков при штрафном броске. Прием контрольного норматива «Бросок мяча в кольцо с места»		
	«Отработка тактики игры в нападении. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры»		
	<b>Консультации</b>	2	
	<b>Форма промежуточной аттестации дифференцированный зачет</b>		
	<b>Всего</b>	<b>170</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины**

Спортивный зал:

- спортивный инвентарь: стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; маты гимнастические; канат для перетягивания; скакалки, обручи; мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, для мини-футбола, футбола, для гандбола, регби; секундомеры; кольца баскетбольные, гимнастические; щиты баскетбольные; сетки баскетбольные, волейбольная, для ворот мини-футбольных; стойки волейбольные; ворота для мини-футбола; стол для настольного тенниса; ракетки для н/тенниса; лыжи; спортивный конь; гири, гантели; тренажер электронный лазерный стрелковый;
- открытый стадион широкого профиля.

Технические средства обучения:

- персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением;

#### **3.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины**

**Основная литература:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд.) (в электронном формате) 2020.

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

Результаты обучения	Основные показатели результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>УМЕНИЯ</b>		
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- оценивает состояние здоровья; - оставляет комплекс физических упражнений для утренней гимнастики;	<b>Текущий контроль:</b> - оценка выполнения практических заданий; - выполнение ОРУ; <b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	- оставляет комплекс физических упражнений для укрепления здоровья; - сдает нормативы;	<b>Текущий контроль:</b> - оценка выполнения практических заданий; - выполнение ОРУ; <b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет
<b>ЗНАНИЯ</b>		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- ведет дневник самонаблюдения; - соблюдает безопасность при выполнении физических упражнений;	<b>Текущий контроль:</b> - оценка выполнения практических заданий; - выполнение ОРУ; <b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет
- основы здорового образа жизни.	- знает основные факторы, разрушающие здоровье; - знает основы ЗОЖ и демонстрирует их в повседневной жизни.	<b>Текущий контроль:</b> - опрос; - выполнение ОРУ; <b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет
<b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>		
<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	- оставляет комплекс физических упражнений для укрепления здоровья;	<b>Текущий контроль:</b> - оценка выполнения практических заданий; <b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и	- оставляет комплекс физических упражнений для укрепления здоровья;	<b>Текущий контроль:</b> - оценка выполнения практических заданий;

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- выполняет комплекс ОРУ; - сдает нормативы.	- сдача нормативов; <b>Промежуточная аттестация:</b> дифференцированный зачет
<b>ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>		
<b>ЛР9</b> Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	- демонстрирует здоровый образ жизни, негативно относится к употреблению табака, алкоголя и психоактивных веществ; - проявляет самообладание и сплоченность при участии в групповых видах спорта; - участвует в спортивно-оздоровительных мероприятиях колледжа: «Легкоатлетическая эстафета», «Веселые старты», «Зимний день здоровья», «Весенний день здоровья»	<b>Текущий контроль:</b> - педагогическое наблюдение; - беседа. <b>Промежуточная аттестация:</b> - портфолио; - дифференцированный зачет.
<b>ЛР14</b> Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	- умеет составлять индивидуальный план физических занятий в соответствии со своей профессиональной деятельностью.	<b>Текущий контроль:</b> - педагогическое наблюдение; - беседа. <b>Промежуточная аттестация:</b> - портфолио; - дифференцированный зачет.