



**Министерство образования и науки Самарской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДЕНО  
директором ГАПОУ СО «ТМК»  
Приказ №272 от 31.05.2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки специалистов среднего звена**

***15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования  
(по отрасли- машиностроение)***

**Тольятти, 2017**

ОДОБРЕНО

Методической комиссией

ОД и ОГСЭ

Председатель МК

\_\_\_\_\_ / Филиппова Г.М./

Протокол от \_\_\_\_\_ 2017г. №

Составитель:

Сисина Н.Н., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Филиппова Г.М., председатель МК ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза:

Мезенцева Е.И., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: \_\_\_\_\_

---

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отрасли- машиностроение) , утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «18» апреля 2014 г. № 344.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отрасли- машиностроение) в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

## Содержание

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	стр. 4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	6
3 Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14
Приложение А - Технологии формирования ОК	16
Лист актуализации рабочей программы	17

# **1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования базовой подготовки (по отрасли-машиностроение), разработанной в ГАПОУ СО «ТМК» в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (повышение квалификации и переподготовка) и профессиональной подготовке рабочих сварочного производства.

Рабочая программа составлена для очной и заочной форм обучения.

### **1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

#### Обязательная часть

В результате освоения учебной 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.

#### Вариативная часть – не предусмотрена

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных компетенций:

ПК 3.1 - Планировать работу структурных подразделений;  
ПК 3.2 - Организовывать работу структурных подразделений;  
ПК 3.3 - Руководить работой структурных подразделений;  
ПК 3.4 - Оценивать экономическую эффективность производственной деятельности участка при монтаже и ремонте промышленного оборудования.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК)

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 4- Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8 - Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

ОК 9 - Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки студента 344 часов, том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 172 часов;
- самостоятельной работы студента 172 часов.

## 2 Структура и содержание учебной дисциплины

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
лабораторные занятия	Не предусмотрено
практические занятия	172
контрольные работы	Не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	172
в том числе:	
1. Выполнение различных комплексов физических упражнений.	30
2. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	142
Промежуточная аттестация:	
3 семестр	Зачет
4 семестр	Зачет
5 семестр	Зачет
6 семестр	Зачет
7 семестр	Зачет
8 семестр	Дифференцированный зачет

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер и наименование учебных модулей и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>344</b>	

Тема 1.1 Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	48	1
	1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	2. Эстафетный бег. Бег по виражу. Кроссовая подготовка.		
	<b>Практические занятия</b>	24	
	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции		
	2. Совершенствование техники прыжков в длину с места		
	3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции		
	4. Совершенствование техники бега на средние дистанции		
	5. Совершенствование техники бега на выносливость		
	6. Совершенствование техники метания гранаты		
	7. Совершенствование техники эстафетного бега		
8. Совершенствование техники бега с препятствием			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	24		
2. Совершенствовать изученную технику			
Тема 1.2 Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	236	1
	1. Футбол. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Удары по воротам. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	22	
	2. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча по кольцу с места движения. Тактика игры в нападении и защите.	32	
3. Волейбол. Поддача, приём, передача мяча. Нападающий удар. Тактика игры. Правила соревнований.	64		

<b>Практические занятия</b>		118			
9	Футбол. Совершенствование техники владения мячом.				
10	Совершенствование штрафных ударов.				
11	Совершенствование тактических действий в нападении.				
12	Совершенствование тактических действий в защите.				
13	Совершенствование техники игры головой мячом.				
14	Совершенствование техники приема мяча ногой, головой.				
15	Совершенствование техники отбора мяча.				
16	Баскетбол. Совершенствование техники бросков по кольцу из различных положений				
17	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой.				
18	Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой.				
19	Совершенствование техники тактических действий в нападении.				
20	Совершенствование техники тактических действий в защите.				
21	Совершенствование техники бросков мяча по кольцу со штрафной зоны.				
22	Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху.				
23	Совершенствование техники передачи мяча снизу.				
24	Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху в движении.				
25	Совершенствование техники подачи мяча.				
26	Совершенствование техники блокирования.				
27	Совершенствование техники перемещений.				
28	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в парах.				
29	Совершенствование техники подачи прямо и по зонам.				
30	Совершенствование техники нападающего удара.				
31	Совершенствование техники нападающего удара прямо и по зонам				
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				118	
3	Совершенствовать изученную технику.				



Тема 1.3 Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>		32	1
	1.	Упражнения для развития основной группы мышц..		
	<b>Практические занятия</b>		16	
	32	Совершенствование техники отжимания.		
	33	Совершенствование техники подтягивания.		
	34	Совершенствование техники упражнений на брусьях		
	35	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины .		
	36	Совершенствование техники отжимания с хлопками.		
	37	Совершенствование техники упражнений на верхний отдел брюшного пресса.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		16		
4	Выполнить комплекс физических упражнений.			
Тема 1.4 Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b>		28	1
	1.	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	2.	Прикладные умения и навыки.		
	<b>Практические занятия</b>		14	
	38	Совершенствование техники упражнений с гирей.		
	39	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины и брюшного пресса.		
	40	Преодолений полосы препятствий.		
	41	Совершенствование техники упражнений на тренажерах.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14		
5	Выполнить комплекс физических упражнений.			
<b>Всего:</b>			<b>344</b>	

**2.3 Организационно-методические рекомендации: распределение учебных часов на различные темы программы**

		<b>Всего</b>	<b>Из них аудиторных</b>
1	Лёгкая атлетика	48	24
2	Спортивные игры	236	118
3	Атлетическая гимнастика	32	16
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка	28	14
<b>Всего:</b>		<b>344</b>	<b>172</b>

### **3 Условия реализации программы учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты;
- ворота;
- корзины;
- сетки;
- стойки;
- антенны.

Оборудование для силовых упражнений:

- гантели;
- гири;
- гимнастическая перекладина;
- шведская стенка;
- секундомеры;
- мячи для тенниса;

(оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке).

Технические средства обучения - не предусмотрены.

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

##### **Основные источники**

1 Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 No 273 - ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 No 99-ФЗ, от 07.06.2013 No 120 - ФЗ, от 02.07.2013 No 170 - ФЗ, от 23.07.2013 No 203 -ФЗ, от 25.11.2013 No 317-ФЗ, от 03.02.2014 No 11-ФЗ, от 03.02.2014 No 15-ФЗ, от 05.05.2014 No 84-ФЗ, от 27.05.2014 No 135-ФЗ, от 04.06.2014 No 48-ФЗ, с изм., внесенными

Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

2 Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413"

3 Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического Объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

4 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

5 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

6 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2017

#### **Дополнительные источники**

7 Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.

8 Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.

9 Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

10 Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.

11 Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

### **Интернет-ресурсы**

12 [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

13 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

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

15 [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП-2009)

#### 4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные Знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <p>– экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения презентаций и рефератов.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов (нормативы приведены в табл.1) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегание дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>

Таблица 1

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств**

№ п/ п	Наименование упражнений	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3
2	Бег 60м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
3	Бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.9	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Бег 500м (сек)	1.5	2.00	2.10	2.20	2.30					
5	Бег 1000м (сек)						4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
6	Бег 2000м (дев.)/3000м (юн.) (сек)	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5	12.00	12.35	13.1 0	13.5 0	14.0 0
7	Челночный бег 10×10м (мин.сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
8	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
9	Прыжки со скакалкой 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90	140	130	120	110	100
10	Подтягивание в висе (юн)/приседания на одной ноге (дев) (кол. раз)	12	10	8	6	4	15	12	9	7	5
11	Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лежа на спине (кол. раз)	60	50	40	30	20					
12	Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз)						8	5	3	2	1
13	Поднимание ног до касания перекладины (в вис.) (кол.раз)						10	7	5	3	2
14	Наклоны туловища вперед	25	20	15	12	8					
15	Отжимания – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)	12	10	8	6	4	40	35	30	25	20

## Приложение А

### Технологии формирования ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.
<b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
<b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	-техничко-тактические действия студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм -выполнение самостоятельных работ
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-творческое содружество в коллективных формах занятия физической культурой
<b>ОК 7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	-развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями
<b>ОК 8.</b> Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	--техничко-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
<b>ОК 9.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	- техника базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании)



### Лист актуализации рабочей программы

<b>Дата актуализации</b>	<b>Результаты актуализации</b>	<b>Фамилия И.О. и подпись лица, ответственного за актуализацию</b>