



**Министерство образования и науки Самарской области**

**государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«ТОЛЬЯТТИНСКИЙ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**УТВЕРЖДЕНО**  
директором ГАПОУ СО «ТМК»  
Приказ №590 от 13.08.2018г.

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

**программы подготовки специалистов среднего звена  
*27.02.02 Технологическое регулирование управление качеством***

**Тольятти, 2018**

ОДОБРЕНО

Методической комиссией ОГСЭ и ОД

Председатель МК

\_\_\_\_\_ Г.М. Филиппова

Протокол от «25» мая 2018г. №10

Составитель:

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

**Эксперты:**

Внутренняя экспертиза

Техническая экспертиза:

Филиппова Г.М., преподаватель ГАПОУ СО «ТМК»

Содержательная экспертиза:

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

Внешняя экспертиза

Содержательная экспертиза: \_\_\_\_\_

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от «7» мая 2014 г. № 446.

Содержание программы реализуется в процессе освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством, 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	13
Приложение А - Технологии формирования ОК	15
Приложение Б - Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов	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 (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 27.02.02 Техническое регулирование и управление качеством базовой подготовки, разработанной в ГАПОУ СО «ТМК» в соответствии с ФГОС СПО третьего поколения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по всем специальностям СПО.

Рабочая программа составлена для обучающихся очной формы обучения.

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

Дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

#### Обязательная часть

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

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
З1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
З2	основы здорового образа жизни

Вариативная часть – не предусмотрено

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

<i>Код</i>	<i>Наименование образовательного результата</i>
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 4.	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами
ОК 7.	Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 8.	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 9.	Выполнять правила техники безопасности и требования по охране труда

Для формирования и развития общих компетенций обучающихся в образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (Приложение Б).

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

- максимальной учебной нагрузки студента 336 часов, том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 168 часов;
- самостоятельной работы студента 168 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)	<b>336</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>168</b>
в том числе:	
лабораторные работы	<i>не предусмотрено</i>
практические занятия	<b>160</b>
контрольные работы	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа студента (всего)	<b>168</b>
в том числе:	
Выполнение различных комплексов физических упражнений.	30
Совершенствование техники изучаемых двигательных действий.	130
Изучение основной и дополнительной литературы; подготовка реферативных сообщений на тему: «Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль».	8
Итоговая аттестация в:	
3 семестре	Зачет
4 семестре	Зачет
5 семестре	Зачет
6 семестре	Зачет
7 семестре	Зачет
8 семестре	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	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>16</b>	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		8	2
	1. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.	ОК 2-9 31-2 У1		
	2. Компоненты здорового образа жизни.			
	3. Сущность и ценности физической культуры			
	4. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека. Составление личного плана самостоятельных физических упражнений.			
	5. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования			
	<b>Практические занятия</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Лабораторные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Контрольные работы</b>		<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		8	
1. Изучение основной и дополнительной литературы; подготовка реферативных сообщений на тему: «Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль »;				
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>320</b>	
Тема 2.1. Лёгкая	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>48</b>	

атлетика.	<b>Практические занятия</b>		ОК 2-9 31-2 У1	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>Лабораторные работы</b>			<i>не предусмотрено</i>	
<b>Контрольные работы</b>			<i>не предусмотрено</i>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			24		
2	Совершенствование изученной техники.				
Тема 2.2 Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>212</b>	
	<b>Практические занятия</b>		ОК 2-9 31-2 У1	106	
	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>Лабораторные работы</b>						<i>не предусмотрено</i>
	<b>Контрольные работы</b>						<i>не предусмотрено</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>						106
3	Совершенствование изученной техники.						
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>32</b>			
	<b>Практические занятия</b>			16			
	32	Совершенствование техники отжимания.	ОК 2-9 31-2 У1				
	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>Лабораторные работы</b>			<i>не предусмотрено</i>			
	<b>Контрольные работы</b>			<i>не предусмотрено</i>			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			16				

	4	Выполнение комплекса физических упражнений.			
Тема 2.4. Профессионально прикладная физическая подготовка ( ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>28</b>	
	<b>Практические занятия</b>			14	
	38	Совершенствование техники упражнений с гирей.	ОК 2-9 31-2 У1		
	39	Совершенствование техники упражнений на мышцы спины и брюшного пресса.			
	40	Преодоление полосы препятствий.			
	41	Совершенствование техники упражнений на тренажерах.			
	<b>Лабораторные работы</b>				<i>не предусмотрено</i>
	<b>Контрольные работы</b>			<i>не предусмотрено</i>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			14	
5	Выполнение комплекса физических упражнений.				
Примерная тематика курсовой работы (проекта)				<i>не предусмотрено</i>	
<b>Всего:</b>				<b>336</b>	

Уровни освоения учебного материала:

- 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 учебной дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир.

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 предусмотрено

## 3.2. Информационное обеспечение обучения

### Основные источники

1 Виленский М.Я. Физическая культура: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 2-е изд., стер. — М.: КНОРУС, 2016.— 214 с.— (Среднее профессиональное образование).

### Дополнительные источники

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

3. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

4. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

5. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

### Интернет-ресурсы

6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

7. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

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

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

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

11. [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><b>Умения:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><b>Методы оценки результатов:</b> Экспертная оценка умений студентов при выполнении тестовых заданий и учебных нормативов (Таблица1) на зачетах и дифференцированном зачете.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглировании) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b> Оценка техники выполнения упражнений. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b> Оценка техники пробегание дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
<p><b>Знания:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.</p>	<p>оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения реферативных сообщений.</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)
ОК 2. 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.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- самостоятельное проведение студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр
ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	- технико-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
ОК 5. Использовать информационно - коммуникационные технологии в профессиональной деятельности	- творческое содружество в коллективных формах занятия физической культурой
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	- развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями
ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчинённых), за результат выполнения заданий	- развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями
ОК 8. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности	- технико-тактические действия студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
ОК 9. Выполнять правила техники безопасности и требования по охране труда	- учебное занятие организовано с учетом необходимых требований по охране труда, технике противопожарной безопасности, в соответствие с инструкциями в процессе обучения)

**Приложение Б**  
**Планирование учебных занятий с использованием активных и**  
**интерактивных форм и методов**  
 по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

<b>№ п/п</b>	<b>Тема учебного занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы и методы обучения на уроке</b>	<b>Код формируемых компетенций</b>
1	Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	16	Урок-консультация: Составление личного плана самостоятельных физических упражнений	ОК 2-9
2	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	320	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 2,3,6



### Лист актуализации рабочей программы

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