

**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**  
**Уфимский политехнический колледж**

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**  
**Специальность СПО 15.02.08. Технология машиностроения**  
(профиль: технический)

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.08. Технология машиностроения

Разработчик: Шахов Е.В., преподаватель физической культуры

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.08 Технология машиностроения, входящей в состав укрупненной группы 150000 Metallургия, машиностроение и материалообработка для базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки, в профессиональной подготовке по специальности 15.02.08 Технология машиностроения).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

– использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 249 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов; самостоятельной работы обучающегося 83 часов.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>249</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	–
практические занятия	154
контрольные работы	–
курсовая работа (проект)	–
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>83</b>
в том числе:	
кроссовая подготовка	23
легкая атлетика	14
волейбол	11
баскетбол	11
плавание	8
лыжная подготовка	10
составление индивидуальных программ, упражнений	6
<b>Итоговая аттестация</b> в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа, обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры</b>		<b>332</b>	
Тема 1.1 Основы знаний здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	1 Введение. Основные понятия. Физическая культура и спорт; физическое воспитание: самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры. Занятия в основной, специальной, подготовительной медицинской группе. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Инструктаж.		1
	2 Физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально–прикладная физическая подготовка. Инструктаж.		2
	3 Здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция, самонаблюдение. Инструктаж.		2
	4 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.		2
	5 Составляющие здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		2
	6 Биоритмы, двигательная активность, максимальное потребление кислорода, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	
	Составление индивидуальной программы занятий на свежем воздухе: утренней гигиенической гимнастики, общеразвивающие упражнения на месте, общеразвивающие упражнения в движении.		
	Выполнение комплекса упражнений на свежем воздухе, круговая тренировка.		
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Характеристика функциональных систем организма.			
Определение уровня физической подготовленности по тестам.			
Тема 1.2 Кроссовая	<b>Практические занятия</b>	46	

подготовка	Требования, предъявляемые к занятиям кроссовой подготовки. Контрольные и зачетные нормативы. Бег по слабопересеченной местности. Инструктаж по технике безопасности.		
	Частота сердечных сокращений: в покое, при выполнении физических нагрузок в зависимости от возрастных физиологических особенностей. Бег по слабопересеченной местности. Частота сердечных сокращений –140–150 уд. мин.		
	Техника бега. Обучение правильному дыханию. Бег по слабопересеченной местности. Частота сердечных сокращений –140–150 уд. мин.		
	Бег по среднепересеченной местности. Частота сердечных сокращений –150–160 ударов в мин. Развитие общей выносливости.		
	Выполнение комплекса беговых упражнений для разминки.		
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие общей выносливости.		
	Выполнение комплекса круговой тренировки.		
	Сдача контрольных нормативов и зачетов по кроссовой подготовке.		
	Развитие специальной выносливости. Общая физическая подготовка.		
	Кросс 2000–3000 м.		
	Выполнение комплекса силовых упражнений.		
	Специальные беговые упражнения. Развитие общей выносливости.		
	Комплекс упражнений, выполняемые круговым методом. Развитие силовых качеств.		
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Кросс 1000 м; 1500.		
	Преодоление естественных и искусственных препятствий в беге по пересеченной местности.		
	Совершенствование техники бега. Обучение специальным беговым упражнениям.		
	Развитие общей и специальной выносливости.		
	Кросс по пересеченной местности.		
	Кросс по среднепересеченной местности.		
	Сдача контрольных нормативов и зачетов по кроссовой подготовке.		
	Кросс по сильнопересеченной местности.		
	Преодоление дистанции 5000м.		
	Кросс 2000–3000 м.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	23		
Определение функционального состояния организма по стандартам и формулам.			
Составление индивидуального плана тренировок в избранном виде спорта.			
Определение статической силы, антропометрических показателей.			
Кроссовая подготовка.			

Тема 1.3 Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	28
	Изучение техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Инструктаж по технике безопасности.	
	Закрепление техники низкого старта. Комплекс прыжковых упражнений.	
	Развитие скоростных качеств. Бег 30, 60, 100 м.	
	Техника бега на средние дистанции. Контрольный норматив – 200 м.	
	Развитие прыгучести. Контрольный норматив: прыжки в длину с места. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	
	Выполнение комплекса круговой тренировки посредством силовых упражнений.	
	Техника бега по виражу. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие специальной выносливости.	
	Передача эстафетной палочки снизу.	
	Прыжок в длину «согнув ноги». Развитие общей выносливости.	
	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	
	Совершенствование прыжка в длину. Развитие двигательных качеств посредством общеразвивающих упражнений с набивными мячами.	
	Метание мяча. Выполнение подводящих упражнений.	
	Совершенствование техники метания. Контрольный норматив – Бег 2000 м. /дев/, 3000 м. /юн/.	
	Кросс 1500 м. 2000 м. Развитие выносливости.	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	14	
Составление комплекса упражнений для разминки.		
Бег на короткие дистанции. Отработка низкого старта, стартового ускорения.		
Развитие мышц плечевого пояса.		
Круговая тренировка.		
Общая физическая подготовка.		
Кросс 3000м. Общая физическая подготовка.		
Метание мяча.		
Выполнение комплекса упражнений на тренажерах.		
Тема 1.4 Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	22
	Баскетбол. Выполнение комплекса упражнений с баскетбольным мячом. Инструктаж по технике безопасности.	
	Выполнение общеразвивающих упражнений в парах. Обучение ведению правой, левой рукой	

	с изменением направления. Совершенствование передачи мяча в движении в парах. Командные эстафеты с баскетбольными мячами.		
	Обучение броску мяча в движении «два шага бросок». Повторение эстафеты с баскетбольными мячами. Разучить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.		
	Совершенствование броска мяча в движении. Обучение взаимодействию двух нападающих против одного защитника. Провести игру «Мяч своему»		
	Совершенствование броска с отскоком от щита. Развитие силовых качеств.		
	Обучение передаче мяча с отскоком от пола. Совершенствование передачи в парах в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Обучение броску в движении после передачи. Совершенствование броска с отскоком от щита. Совершенствование техники ведения мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Обучение штрафному броску. Совершенствование броска в движении после передачи. Совершенствование взаимодействию двух против одного. Развитие ловкости.		
	Обучение взаимодействию «отдал-вышел». Совершенствование штрафного броска. Совершенствование личной защиты. Развитие ловкости.		
	Обучение ловле – передаче мяча во встречных колоннах. Повторение ведения с изменением направления. Совершенствование броска в движении.		
	Игра по правилам. Сдача контрольных нормативов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	11	
	Индивидуальная работа с мячом. Выполнение комплекса упражнений с баскетбольным мячом №1.		
	Штрафной бросок.		
	Комплекс упражнений с баскетбольным мячом №2.		
	Ведение, два шага – бросок.		
	Комплекс упражнений с баскетбольным мячом №3.		
	Броски мяча с разных точек.		
	Игра в стритбол.		
Тема 1.5 Волейбол	<b>Практические занятия</b>	22	
	Основы правил игры в волейбол. Комплекс упражнений с мячом. Игры с мячами. Развитие ловкости. Инструктаж по технике безопасности.		
	Совершенствование техники передачи мяча сверху. Развитие гибкости.		
	Совершенствование техники приема мяча снизу. Развитие ловкости.		
	Разметка на площадке. Совершенствование техники защиты: стойка, перемещение, владение		

	мячом.		
	Судейство в волейболе. Индивидуальные действия игроков. Развитие общей выносливости.		
	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи.		
	Передачи мяча со сменой мест. Совершенствование техники подачи снизу.		
	Обучение тактике командных действий в нападении. Прием мяча от сетки. Развитие быстроты		
	Совершенствование тактики командных действий в нападении. Совершенствование техники выполнения передачи сверху в парах.		
	Контрольный норматив: выполнение командных действий в игре волейбол.		
	Учебная игра с заданиями. Контрольный зачет.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	11	
	Индивидуальная работа с мячом. Комплекс упражнений с волейбольным мячом №1.		
	Комплекс упражнений с волейбольным мячом №2.		
	Нижний прием. верхний прием.		
	Комплекс упражнений с волейбольным мячом №3.		
	Передачи мяча в парах.		
Тема 1.6 Плавание	<b>Практические занятия</b>	16	
	Правила поведения и меры безопасности во время проведения уроков плавания. Общеразвивающие упражнения и специальные подводные упражнения.		
	Особенности личной гигиены. Изучение техники плавания кроль на груди (скольжение, движение ног) Упражнения с погружением в воду.		
	Предупреждение травматизма, переохлаждений. Кроль на груди (движение ног с дыханием). Упражнения с задержкой дыхания.		
	Воспитание у студентов смелости и решительности. Кроль на груди (движение рук). Развитие общей выносливости		
	Развитие гибкости верхнего плечевого пояса. Кроль на груди (согласованное движение рук с дыханием).		
	Развитие координации в воде. Кроль на груди (согласованное движение ног, рук и дыхания).		
	Совершенствование техники плавания на груди. Контрольный норматив: кроль на груди 25 м.		
	Развитие общей выносливости. Плавание без учета времени – 500 м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	Реферат на тему: Стили плавания.		
	Комплекс упражнений на плечевой пояс.		
	Проплывание дистанций без учета времени.		

Тема 1.7 Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	20	
	Ходьба скользящим шагом. Одноопорное скольжение. Инструктаж по технике безопасности.		
	Освоение попеременного двухшажного хода.		
	Освоение одновременного одношажного хода		
	Освоение одновременного бесшажного хода		
	Освоение поворота перерсупанием на месте		
	Освоение техники торможения «плугом»		
	Освоение подъема «елочкой»		
	Освоение одновременного одношажного хода		
	Освоение подъема полулелочкой		
	Освоение поворота на месте махом		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	20	
	Одноопорное скольжение.		
	Попеременный двухшажный ход.		
	Одновременный одношажный ход .		
	Преодоление дистанций: 5 км, 10км.		
	Спуск в высокой и низкой стойке		
Подъем «Лесенкой»			
<b>Всего:</b>		<b>249</b>	

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**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса, в состав которого входят:

- спортзал;
- тренажерный зал;
- лыжная база;
- плавательный бассейн;
- легкоатлетический манеж.

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

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

Основные источники:

1. Беленький П.П. Информатика для ССУЗОВ: Учебное пособие. – М. «Академия», 2006. – 225 с.
2. Решетников Н.В., Физическая культура. – М.:Высшая шк, 2006 –148 с.
3. Давыдов О.Ю., Физическая культура. –М.:Высшая шк, 2009. – 287с.
4. Лубышева Л.И, «Социология физической культуры и спорта»: учебное пособие для ССУЗов и ВУЗов. – М.:2008 – 240 с.

Интернет ресурсы:

1. Электронный ресурс «Здоровая Россия» Форма доступа: <http://www.takzdorovo.ru>.
2. Электронный ресурс «Национальный проект здоровье» Форма доступа: <http://www.rost.ru>.
3. Электронный ресурс «Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан» Форма доступа: <http://www.minsport02.ru>.

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И, Физическая культура. –М.:Высшая шк, 2008. – 120с.
2. Черемесенов В.Н, Физическая культура. –М.: 2005. – 144 с.

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретико–практических занятий, зачетных уроков, дифференцированного зачета путем учета усвоения двигательных умений, навыков и знаний, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	практические занятия, рефераты, индивидуальные задания, дифференцированный зачет
<b>Знания:</b>	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	опрос, тестирование, практические занятия, анкетирование, дифференцированный зачет
основ здорового образа жизни	опрос, тестирование, практические занятия, анкетирование, дифференцированный зачет