

*Приложение 18*  
к ОПОП по специальности  
15.02.14 Оснащение средствами автоматизации  
технологических процессов и производств (по отраслям)

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области Сухоложский многопрофильный техникум

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (4 курс)**

Сухой Лог  
2024

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств(по отраслям);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования и с учетом
- Рабочей программы воспитания по профессии 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств(по отраслям);
- Рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования;
- Примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций.

Разработчик: Колчеданцева М. В., преподаватель ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) и примерной программы по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее СПО) **15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств**(по отраслям).

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **15.02.14 Оснащение средствами автоматизации технологических процессов и производств**(по отраслям), квалификация: «Техник».

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

### 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины (формируемые компетенции):

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК	Умения	Знания
ОК 08	уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять средства и методы физической культуры для самостоятельной подготовки к выполнению норм ВФСК «ГТО»	знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – нормы и требования ВФСК «Готов к труду и обороне» и условия их выполнения по своей возрастной ступени.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной нагрузки обучающегося 44 часа, в том числе:

	очная форма обучения
--	----------------------

аудиторной нагрузки обучающихся (теоретических занятий, практических работ)	44
самостоятельной работы обучающихся	-
консультации	-
консультация перед экзаменом	-
Промежуточная аттестация (зачет)	-

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной нагрузки (всего)</b>	<b>44</b>
<i>Из них в форме практической подготовки</i>	<b>6</b>
<b>Работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>44</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	40
контрольные работы	-
теоретические занятия	-
промежуточная аттестация в форме: <b>зачета</b>	<b>2</b>
Итоговая аттестация в форме: <b>дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем		Объем часов		Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы	
		всего	из них в форме практической подготовки		
1	2	3	4	5	
Раздел 1	Физическая подготовка	182	182		
Тема 1 «Легкая атлетика»	Содержание учебного материала				
	Практические занятия	14			
	1	<b>Беговая подготовка. Основы беговой подготовки.</b> /Техника безопасности на занятиях ФК. Проведение беговой разминки, изучение специальных беговых упражнений. Методика выбора упражнений. <b>Задание на дом:</b> Бег в медленном темпе 10 мин.	2	2	ОК.8
	2	<b>Беговая подготовка. Техника кроссового бега.</b> /Создать у обучающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции. Высокий старт, разгон, финиширование. <b>Задание на дом:</b> Повторить технику бега на средние дистанции.	2		
	3	<b>Техника бега на короткие дистанции.</b> / Совершенствование техники низкого старта и техники бега по прямой и по повороту. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры. Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины. <b>Задание на дом:</b> Повторить технику низкого старта и стартового разгона.	2		
	4	<b>Техника бега на средние и длинные дистанции.</b> / Бег в различных условиях местности. Развитие выносливости. Спортивные игры. <b>Задание на дом:</b> Повторить упражнения для развития силы мышц пояса нижних	2		
5	<b>Развитие скоростных качеств.</b> /Выполнение контрольного норматива и тестов ВФСК <b>Задание на дом:</b> Медленный бег 10-15 мин., упражнения для развития гибкости.	2			

	6	<b>Развитие общей выносливости.</b> /Выполнение контрольного норматива в беге на 2000 м - девушки, в беге на 3000 м - юноши. <b>Задание на дом:</b> Упражнения для развития гибкости.	2	2	
	7	<b>Развитие физических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств.</b> <b>Задание на дом:</b> Повторить упражнения для развития силы.	2		
	<b>Лабораторные работы</b>		-		
	<b>Контрольные работы</b>		-		
<b>Тема 2 «Баскетбол»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1	<b>Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.</b> /Совершенствование техники ведения и передач мяча. <b>Задание на дом:</b> Повторить упражнения для развития координации.	2		ОК.8
	2	<b>Совершенствование способов выполнения передач. Техника ведения и передачи мяча в движении.</b> /Выполнение передач в движении, с отскоком в пол и др. Совершенствование техники бросков из-под кольца.	2		
	3	<b>Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.</b> /Совершенствование способов выполнения бросков по кольцу. <b>Задание на дом:</b> Повторить упражнения для развития быстроты, гибкости.	2		
	4	<b>Совершенствование основных навыков игры в баскетбол.</b> /Выполнение ведения, передач, бросков мяча на оценку. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. <b>Задание на дом:</b> Повторить упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		
	5	<b>Игра в баскетбол на одно кольцо, на два кольца.</b> /Совершенствование техники владения Баскетбольным мячом. <b>Задание на дом:</b> Повторить основные правила игры в баскетбол.	2		
	<b>Лабораторные работы</b>		-		
	<b>Контрольные работы</b>		-		
<b>Содержание учебного материала</b>					

Тема 3 «Стретчингаэробика»	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>		
	1	<b>Техника стретчинг-аэробики.</b> /Теоретические сведения: общая характеристика стретчинга, виды стретчинга, правила, которые необходимо соблюдать во время занятий стретчингом. Упражнения на расслабление всех групп мышц. <b>Домашнее задание:</b> Ознакомиться и провести тесты для определения гибкости, записать и сравнить полученные результаты с предыдущими.	2		ОК.8
	2	<b>Развитие гибкости.</b> /Упражнения для развития подвижности позвоночника и растяжение мышц пояса нижних и верхних конечностей. <b>Домашнее задание:</b> Повторить комплекс изученных упражнений.	2	2	
	<b>Лабораторные работы</b>		-		
	<b>Контрольные работы</b>		-		
Тема 4 «Волейбол»	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Практические занятия</b>		<b>5</b>		
	1	<b>Техника перемещений, навыков приема и передачи мяча.</b> /Стойки волейболиста, способы перемещений по площадке. Совершенствование техники верхней передачи мяча, техники приема мяча снизу/сверху двумя руками, одной рукой, с подачи. <b>Задание на дом:</b> выполнить упражнения для развития координации.	2		ОК.8
	2	<b>Подачи мяча и нападающие удары.</b> /Выполнение нижней прямой и верхней прямой подачи мяча. Боковая подача мяча. Прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом мяча влево/вправо. Тактика нападающего удара. <b>Задание на дом:</b> повторить упражнения для развития силы пояса верхних конечностей.	2		
	3	<b>Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении.</b> /Разминка без мяча и с мячами. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. <b>Задание на дом:</b> Повторить основные правила игры в волейбол, организации	2		
	<b>Лабораторные работы</b>				
<b>Контрольные работы</b>					
<b>Зачет</b>			<b>2</b>		

Тема 5 «Лыжная подготовка»	Содержание учебного материала				
	Практические занятия		16		
	1	<p><b>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</b> /Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника попеременного хода. Развитие силовых качеств.</p> <p><b>Задание на дом:</b> Повторить технику попеременного хода.</p>	2		ОК.8
	2	<p><b>Совершенствование техники торможений «плугом» и «полуплугом».</b> /Совершенствование техники торможений «плугом» и «полуплугом».</p> <p>Совершенствование техники одновременного бесшажного хода и попеременного двухшажного хода.</p> <p><b>Задание на дом:</b> Повторить технику торможений «плугом» и «полуплугом».</p>	2		
	3	<p><b>Развитие физических качеств.</b> /Совершенствование техники двухшажного хода. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Задание на дом:</b> Повторить подводящие упражнения при обучении технике попеременного двухшажного хода.</p>	2	2	
	4	<p><b>Развитие физических качеств.</b> /Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Задание на дом:</b> Совершенствование техники торможений «плугом» и «полуплугом».</p>	2		
	5	<p><b>Совершенствование техники одновременных ходов.</b> /Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. Техника поворотов в движении. Развитие координации движений.</p> <p><b>Задание на дом:</b> Выполнить 5 упражнений для развития координации движений.</p>	2		
	6	<p><b>Техника лыжных ходов.</b> /Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости.</p> <p><b>Задание на дом:</b> Подготовить сообщение по равномерному методу тренировки.</p>	2		
	7	<p><b>Совершенствование техники лыжника.</b> / Совершенствование техники всех ходов. Развитие общей выносливости <b>Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке.</b></p> <p><b>Задание на дом:</b> Повторить правила проведения соревнования по лыжным гонкам (анулирование результатов гонок).</p>	2		
Лабораторные работы		-			

	<b>Контрольные работы</b>	-			
<b>Тема 6 «Атлетическая гимнастика»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>			
	1	<b>Развитие силовых качеств.</b> /Применение упражнений атлетической гимнастики и кроссфита для развития физических качеств. Выполнение комплекса упражнений для развития мышц плечевого пояса, спины, ног. <b>Задание на дом:</b> Повторить упражнения на основные мышечные группы.	2		ОК.8
	2	<b>Основные принципы выполнения силовых упражнений.</b> /Количество подходов и упражнений в подходе, паузы отдыха между упражнениями и между подходами. <b>Задание на дом:</b> Составить программу силовых упражнений для самостоятельных занятий	2		
	3	<b>Основные правила составления тренировочной программы для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.</b> /Сочетание упражнений в один тренировочный день. Сеты, суперсеты (ознакомительная информация). Тренировка силовой и общей выносливости. <b>Задание на дом:</b> Повторить изученные упражнения для плечевого пояса.	2	2	
	4	<b>Выполнение комплекса для развития мышц пресса, ног.</b> /Применение упражнений атлетической гимнастики для развития физических качеств и самостоятельных занятий. <b>Задание на дом:</b> Повторить упражнения на мышцы брюшного пресса и ног.	2		
	5	<b>Работа на тренажерах, жим штанги лежа. Выполнение норм ВФСК «ГТО» в поднимании туловища из положения лежа на спине.</b> /Развитие силы. <b>Задание на дом:</b> выполнить отжимания с узкой постановкой рук.	2		
		<b>Лабораторные работы</b>	-		
		<b>Контрольные работы:</b>	-		
<b>Тема 7 «Легкая атлетика»</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>			

1	<b>Изучение особенностей кроссового бега.</b> /Демонстрация техники кроссового бега. Специальные беговые упражнения. Техника метания гранаты. <b>Задание на дом:</b> Кроссовый бег 10-15 мин.	2		ОК-8
2	<b>Упражнения для развития мышц плечевого пояса.</b> / Метание гранаты с места, метание гранаты с медленного разбега. Совершенствование техники кроссового бега. <b>Задание на дом:</b> Повторить технику метания гранаты.	2		
3	<b>Развитие скоростно-силовых качеств.</b> /Специальные беговые упражнения с максимальным ускорением по 15 м после каждого. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение контрольного норматива в метании гранаты. <b>Задание на дом:</b> Повторить комплекс силовых упражнений для основных мышечных групп.	2		
4	<b>Развитие силовой выносливости.</b> Выполнение норм ГТО: отжимания/подтягивания. <b>Задание на дом:</b> Повторить комплекс упражнений на гибкость.	2	2	
5	<b>Развитие общей выносливости.</b> / Совершенствование техники кроссового бега. Выполнение специальных беговых упражнений с ускорением 15м в конце каждого повторным методом. <b>Задание на дом:</b> Кроссовый бег 15 минут, специальные беговые упражнения.	2		
<b>Лабораторные работы</b>		-		
<b>Контрольные работы</b>		-		
<b>Зачет</b>		<b>2</b>		
<b>Всего</b>		<b>182</b>	<b>182</b>	

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

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

Для реализации учебной дисциплины предусмотрено наличие спортивного зала, отдельных раздевалок.

##### **Оборудование учебного кабинета**

1 Стол учительский-1 шт. 2. Стул учительский - 1 шт. 3. Мультимедийный проектор – 1 шт. 4. Компьютер -1 шт. 5. Принтер - 1 шт. 6. Музыкальный центр, переносные колонки.

##### **Спортивный комплекс: спортивный зал, стадион, площадка с элементами полосы препятствия**

Спортивный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные мячи, столы для настольного тенниса, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, ракетки для настольного тенниса, гимнастические коврики, фитболы, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.

Тренажерный зал, оснащенный инвентарем и оборудованием: силовые тренажеры, беговая дорожка, велотренажеры, гантельный ряд, скамья для физических упражнений, силовая рама с грифами и блинами, пояса, ляжки, цепи.

Лыжная база, оснащенная инвентарем и оборудованием: лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, подставка для лыж, лыжный станок.

Стадион, оснащенный оборудованием и инвентарем: турник уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

###### **Печатные издания:**

1. Физическая культура: учебник практикум для среднего профессионального образования / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С.[и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424с. – (Профессиональное образование).
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина,

А.Н. Усатов. – 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 149с. – (Профессиональное образование).

3. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И.М. Туревский, В.Н. Бондаренко, Л.В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148с. – (Профессиональное образование).

4. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е.В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 322с. – (Профессиональное образование).

**Интернет-ресурсы:** [www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре  
[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование». [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)-  
Официальный сайт Олимпийского комитета России.

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
1	2
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	наблюдение за деятельностью студента во время практических занятий, интерпретация результатов наблюдения, проверка динамики развития физических показателей развития студента, проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
применять средства и методы физической культуры для самостоятельной подготовки к сдаче норм ВФСК «ГТО»	наблюдение за деятельностью студента во время практических занятий, интерпретация результатов наблюдения, проверка динамики развития физических показателей развития студента, проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы
<b>Знать:</b>	
использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения	тестирование, проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, собеседование, интерпретация результатов собеседования,

жизненных и профессиональных целей	
мотивации и основы здорового образа жизни	тестирование, контрольная работа, проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, собеседование, интерпретация результатов собеседования,
нормы и требования ВФСК «Готов к труду и обороне» и условия их выполнения по своей возрастной ступени.	тестирование, контрольная работа, проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы, собеседование, интерпретация результатов собеседования,

**Рекомендации к недельному двигательному режиму для подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО (не менее 9 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военноприкладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		