

Министерство образования и науки Самарской области  
государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский машиностроительный колледж»

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник отдела развития  
персонала ООО «Завод  
приборных подшипников»

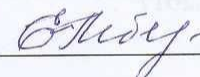
С.В. Рогулев

2018г.



**УТВЕРЖДЕНО:**

Зам. директора по УР

 Е.Г. Лебедева

«31» 08 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности

15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника  
(по отраслям)

Номер регистрации 155/п/18

Самара, 2018

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по специальности 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям) Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 №1550 и примерной программы по специальности 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям) регистрационный номер 15.02.10 – 170828 дата регистрации в реестре 28.08.2017



Разработчики:


Хмелева Тамара Николаевна преподаватель физической культуры  
ГБПОУ «Самарский машиностроительный колледж»

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)  
по физической культуре и БЖД

(название комиссии)

Председатель ПЦК

 /Хмелева Т.Н./  
Подпись Ф.И.О.

Протокол № 1 от  
« 31 » 08 20 18 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ	14

### **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина *физическая культура* является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)

### 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
<b>ОК 08</b>	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	172
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем</b>	172
в том числе:	
практические занятия	172
Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни .	Теоретическое занятие. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Роль физической культуры в совершенствовании функциональной возможностей организма и обеспечение его устойчивости к различным видам деятельности. Техника безопасности на уроке.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 1.2</b> Физические способности человека. Основы физической спортивной подготовки.	Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 1.3</b> Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы	Оздоровительные системы физического воспитания. Информация о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО	<b>2</b>	ОК08
<b>Тема 1.4</b> Самоконтроль и врачебный контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Применение функциональных упражнений и тестов для оценки физического развития и функционального состояния организма.	<b>2</b>	ОК 08
Физическая культура в профессиональной деятельности Основы профессионально-прикладной физической подготовки.	Методико-практическое занятие: Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	<b>2</b>	ОК08

<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.1</b> Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 2.2</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100м Развитие скорости и скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Бег 6 минут.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 2.3</b> Бег на средние и длинные дистанции.	Совершенствование техники бега. Тест Купера (12-минутный бег).	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 2.4</b> Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 2.5</b> Развитие специальной беговой выносливости	Практическое занятие: Кроссовая подготовка, повторный бег с максимальной скоростью, равномерный бег на средние дистанции. Бег 1000м	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 2.6</b> Совершенствование техники метания гранаты	Практическое занятие: Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача учебного норматива	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 2.7</b> Контрольное занятие	Практическое занятие: Сдача учебных нормативов по легкой атлетике	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 3. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1</b> Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 3.2</b> Броски мяча в корзину, подбор мяча.	Совершенствование техники выполнения бросков в корзину, подбор мяча.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 3.3</b> Комбинационные действия игроков во время игры.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	<b>6</b>	ОК 08

<b>Тема 3.4</b> Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: двусторонней игры. Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 3.5</b> Двусторонняя игра Командные и групповые действия игроков	Практическое занятие: Учебная игра	<b>8</b>	ОК 08
<b>Раздел 4</b> <b>гимнастика</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 4.1</b> Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Наклоны. выпады, приседы. Поточный способ проведения ОРУ.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Тема 4.2</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах.	Практическое занятие: Упражнения на высокой перекладине, параллельных брусьях.	<b>8</b>	ОК 08
<b>Тема 4.3</b> Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	Практическое занятие: Обучение техники выполнения упражнений на высокой перекладине. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях.	<b>8</b>	ОК 08
<b>Раздел 5.</b> <b>Спортивные игры (футбол)</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника удара по мячу, владения мячом.	Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 5.2</b> Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	<b>10</b>	ОК 08
<b>Тема 5.3</b> Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	Практическое занятие. Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	<b>10</b>	ОК 08

<b>Тема 5.4</b> Зачетное занятие по футболу	Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча.	<b>4</b>	ОК 08
<b>Раздел 14. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 5.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием снизу	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 5.2</b> Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 5.3</b> Техника нападающего удара, блокирование	Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>8</b>	ОК 08
<b>Тема 5.4</b> Техника и тактика игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.	<b>8</b>	ОК 08
<b>Тема 5.5</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>4</b>	ОК 08
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 6.1</b> Силовая физическая подготовка. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями.	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию.	<b>6</b>	ОК 08
<b>Тема 6.2</b> Силовая подготовка. Комплексы упражнений для развития силы верхнего плечевого пояса, нижних конечностей и туловища.	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и	<b>6</b>	ОК 08



	двигательных способностей.		
<b>Тема 6.3</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>2</b>	ОК 08
<b>Раздел 7 Подготовка ГТО</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 7.1</b> Подготовка к легкоатлетическим видам	Практическое занятие Бег 100м, бег3000м, Прыжок в длину с разбега (с места), метание гранаты	<b>4</b>	ОК 08
<b>Тема 7.2</b> Подготовка к гимнастическим видам и стрельбе.	Практическое занятие Подтягивание на высокой перекладине, наклон вперед, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа, стрельба из пневматической винтовки.	<b>2</b>	ОК 08
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>172</b>	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** спортивный игровой зал, тренажерный зал, открытая спортивная площадка с беговой дорожкой, футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой.

#### **Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:**

- Щиты баскетбольные
- стойка и сетка для игры в волейбол
- ворота футбольные
- скамейки гимнастические
- шведские стенки
- мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, свистки, носос
- столы теннисные, ракетки, мячи.
- Беговая дорожка, стартовые колодки
- эстафетные палочки, секундомеры
- оборудованный сектор для прыжков в длину, рулетка
- гранаты 500г, 700г, разметка
- тренажеры, штанга с дисками, гантели, высокая перекладина, брусья.

#### **Технические средства обучения:**

- музыкальный центр
- видеопроектор
- телевизор
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

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

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

#### **Основные источники**

**1. Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2015.

**2. Физическая культура** [Текст] : учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев . - 15 изд.,стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2015. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

#### **Дополнительные источники**

- 1. Железняк В.М.** Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»/ Д. Железняк, В.М. Минбулатов, и др. - М.: Академия, 2014 - 272с.
- 2. Физическая культура:** учебник - М.: Высшая школа, 2014 - 249с.
- 3. Физическая культура:** программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Учебное пособие. Мин. Образ. РФ. Изд.: Дрофа. 2017.-80с.
- 4. Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2016.-297с.
- 5. Ю. 5.Нестеров, А.А.** Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика АА. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2017.-512с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

- 1. Физическая культура студентов специального учебного отделения / Л. Н. Гелецкая.** - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
- 2. Физическая культура (СПО) / Виленский М.Я., Горшков А.Г.** - Москва :КноРус, 2015. 214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
- 3. Физическая культура (СПО) / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.** - Москва :КноРус, 2016. - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b> -Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -Основы здорового образа жизни;	- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой; - характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности; -пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником.	<b>Текущий контроль:</b> Экспертная оценка тестирования <b>Промежуточная аттестация:</b> Экспертная оценка при сдаче дифференцированного зачета
<b>Умения:</b> -Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Обладает хорошей физической формой, -участвует в спортивных мероприятиях различного уровня; - посещает спортивные секции - учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности	<b>Методы оценки результатов:</b> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <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

		<p>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, жонглирование)</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>Общая физическая подготовка (силовая подготовка)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p>
--	--	--

## 5.ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

<b>Общие и профессиональные компетенции (ОК, ПК)</b>	<b>Технологии формирования</b>
<b>ОК 8.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Здоровьесберегающие технологии. Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии Технологии личностно-ориентированного подхода

## ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные методы обучения	Код формируемых компетенций
1. Физическая культура в жизнедеятельности человека. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	Урок – собеседование	ОК 8.
2. Футбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций) Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме	ОК 8,
3. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах.	Урок-консультация.	ОК 8.
4. Волейбол Тактика и техника игры. Двусторонняя игра. Судейство игры	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Стимулирование творческого мышления для приобретения новых знаний и умений. Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме. Урок - соревнование	ОК 8
5. Гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. .	ОК 8

Приложение 1

**Оценка уровня физической подготовленности юношей**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2.Бег 100м	13.8	14.3	14.8
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места	230	210	190
5.. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м)	9,5	7,5	6,5
6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики  -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5



## Приложение 2

### Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2.Бег 100м	16.4	17.0	18.0
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
4. Прыжок в длину с места	190	175	160
5.. Бросок набивного мяча 1кг из-за головы(м)	10,5	6,5	5,0
6.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест – челночный бег 3х10м(сек)	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики  -релаксационной гимнастики (из10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Требования к результатам обучения студентов

- **Уметь** определить уровень собственного здоровья по тестам.
- **Уметь** составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- **Овладеть** элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- **Уметь** составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- **Уметь** применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- **Овладеть** техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- **Повышать** аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой).
- **Овладеть** системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- **Знать** состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- **Уметь** определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- **Уметь выполнять упражнения:**
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
  - подтягивание на перекладине (юноши);
  - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
  - прыжки в длину с места;
  - бег 100 м;
  - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
  - тест Купера — 12-минутное передвижение;