

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

**СОГЛАСОВАНО:**

Акт согласования  
с работодателями  
образовательной программы  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор колледжа  
\_\_\_\_\_Хабибулин А.Т.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих  
профессия**

**15.01.36 Дефектоскопист**

Номер регистрации \_\_\_\_\_

Самара, 20\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС СПО) среднего профессионального образования по профессии 15.01.36 Дефектоскопист. Приказ Минобрнауки России 9.12.2016 № 1574 и примерной основной образовательной программы по профессии 15.01.36 регистрационный номер 15.01.36-170919 дата регистрации в реестре 19.09.17

Разработчик:

Хмелева Тамара Николаевна преподаватель физической культуры

ОДОБРЕНО

Предметно-цикловой комиссией (ПЦК)

Физической культуры и БЖД

(название комиссии)

Председатель ПЦК

\_\_\_\_\_/Хмелева Т.Н./

Подпись

Ф.И.О.

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5 ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩИХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ	18
ПРИЛОЖЕНИЕ	20

# 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 профессионального цикла как общепрофессиональная дисциплина цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС *по профессии 15.01.36 Дефектоскопист*, входящей в укрупненную группу специальностей 15.00.00Машиностроение

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1-5 ОК 6 ОК 8	<p>Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</p> <p>Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.</p> <p>перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	50
Всего во взаимодействии с преподавателем	50
в том числе:	
практические занятия	50
Промежуточная аттестация <i>в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
	В том числе практических занятий	10	
<b>Тема 1.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Правила техники безопасности на занятиях физической культуры. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Бег на короткие дистанции. Выполнение норматива в беге на 100м	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 1.2</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие скоростной выносливости, общей беговой выносливости. Выполнение норматива в беге на 1000м	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 1.3</b> Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бега. Выполнение норматива в беге на 3000м	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 1.4</b> прыжки в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие прыгучести, координации движения Выполнение норматива в прыжке с места и с разбега.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8

<b>Тема 1.5</b> Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала</b> Специальные упражнения метателя. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение учебного норматив по метанию гранаты.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>10</b>	
	В том числе практические занятия	10	
<b>Тема 2.1</b> Техника ведения, передачи и броска мяча в корзину	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила техники безопасности во время занятий баскетболом. Правила игры. Совершенствование техники приема и передачи и ведения мяча. Обводка соперников. Броски мяча.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 2.2</b> Тактика взаимодействия игроков	<b>Содержание учебного материала:</b> Изучение комбинаций взаимодействия игроков в защите и нападении. Варианты комбинаций взаимодействия игроков.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 2.3</b> Штрафные броски двусторонняя игра	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники выполнения штрафных бросков. Двусторонняя игра.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 2.4</b> Двусторонняя игра Командные и групповые действия игроков	<b>Содержание учебного материала:</b> Учебная игра. Контрольные упражнения по баскетболу	<b>4</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Раздел 3. Спортивные игры (футбол)</b>		<b>12</b>	
	В том числе практические занятия	10	

<b>Тема 3.1</b> Техника удара по мячу, владения мячом.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча, ударов по мячу и владения мячом.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 3.2</b> Тактика игры в нападении и защите. Игровые задания	<b>Содержание учебного материала:</b> Практическое занятие: Совершенствование техники и тактики игры	<b>4</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 3.3</b> Двусторонняя игра с игровыми заданиями.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование приемов взаимодействия игроков в двухсторонней игре	<b>4</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 3.4</b> Зачетное занятие по футболу	<b>Содержание учебного материала:</b> Зачетные контрольные упражнения с мячом и без мяча. Зачетное занятие за 5 семестр	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>10</b>	
	В том числе практические занятия	10	
<b>Тема 4.1</b> Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 4.2</b> Техника верхней и нижней прямой подачи мяча	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники подачи мяча. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 4.3</b> Техника нападающего удара, блокирование	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Подготовительные упражнения.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 4.4</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8



Техника и тактика игры в нападении и защите.	Совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите. Варианты взаимодействия игроков. Учебная игра.		
<b>Тема 4.5</b> Двусторонняя игра в волейбол. Зачет контрольных упражнений.	<b>Содержание учебного материала:</b> Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двусторонней игры.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Раздел 5.</b> <b>Общая физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>		<b>6</b>	
	В том числе практические занятия	6	
<b>Тема8.1</b> Силовая физическая подготовка на тренажерах.	<b>Содержание учебного материала:</b> Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале. Основы методики силовой подготовки. Техника выполнения упражнений на тренажерах и отягощениями. Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, с отягощениями, на тренажерах.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Тема 8.3</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание материала:</b> Профессиограмма для профессии дефектоскопист. Круговая тренировка на тренажерах и гимнастических снарядах.	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК82
<b>Тема 8.4</b> Силовая подготовка. Зачетные упражнения.	<b>Содержание учебного материала:</b> Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8

<b>Зачетное занятие</b>	Контрольные упражнения по волейболу и силовой подготовке	<b>2</b>	ОК1-ОК5,ОК6,ОК8
<b>Всего</b>		<b>50</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, футбольный манеж.

#### **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
- фотоаппарат.
- компьютер с лицензионным программным обеспечением

### 3.2. Информационное обеспечение.

Перечень рекомендуемых учебных изданий Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

1. **Бишаева А. А.** Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: 2016.-294с

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

#### **Дополнительные источники:**

1. **Яковлев Н.Н.** Биохимическая характеристика разминки и тренировочных занятий. Биохимия спорта / Н.Н. Яковлев. - М.,: 2015.-268с

2. **Соковня-Семенова И.И.** Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/ И.И. Соковня-Семенова - М.: 2015.-541с.

3. **Жуков, М.Н.** Подвижные игры/ М.Н. Жуков- М. : Дрофа.,2017.-297с.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. **Крамской, С. И.** Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

2. **Карась, Т. Ю.** Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140>

3. **Будейкина, Е. М.** «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107904>

4. **Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт** : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с.

— ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PRO Фобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/100141>

5. **Зайцева, И. П.** Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — ISBN 978-5-4488-0956-9, 978-5-4497-0799-4. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/101087>

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

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

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.</li> <li>-составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.</li> <li>-осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности. перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обладает хорошей физической формой,</li> <li>-участвует в спортивных мероприятиях различного уровня;</li> <li>- посещает спортивные секции</li> <li>- учитывает и предъявляет значимость физической культуры в профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний</p>	<p>экспертная оценка результатов выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практической работы;</li> <li>- сдачи контрольных нормативов;</li> </ul>

характерными для данной специальности.		
<p>Знать:</p> <p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>-требования, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности</p>	<p>- сопоставляет основы здорового образа жизни с личным физическим развитием и физической подготовкой;</p> <p>- характеризует физическую культуру как форму самовыражения своей личности;</p> <p>-пропагандирует здоровый образ жизни, является его сторонником.</p>	<p>-экспертная оценка выполнения контрольных тестов</p> <p>-Дифференцированный теоретический зачет</p>

## 5. ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технологии формирования ОК (на учебных занятиях)
<b>ОК 1</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Информационно-коммуникационные технологии Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии. Технология проблемного изложения
<b>ОК 2.</b> Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Здоровьесберегающие технологии. Проектные технологии. Информационно-коммуникационные технологии
<b>ОК 3</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии. Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения
<b>ОК 4.</b> Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и клиентами.	Технологии игрового моделирования. Корректирующие технологии Технологии личностно-ориентированного подхода
<b>ОК 5</b> Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста	Информационно-коммуникационные технологии
<b>ОК 6.</b> Проявлять гражданско-патриотическую позицию демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Технологии личностно-ориентированного подхода Технология проблемного изложения Технология дифференцированного обучения
<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 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
<b>1 Введение.</b> Физическая культура в общеобразовательной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Урок-собеседование Метод-проектов	ОК 01, ОК 02, ОК05,  ОК 08
<b>2. Легкая атлетика</b> Беговые упражнения. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	Урок-соревнование	ОК 06, ОК 08
<b>3.Баскетбол</b> Техника и тактика игры в защите и нападении в баскетболе	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 04,ОК 08
<b>4. Волейбол</b> Техника и тактика игры в нападении и защите	Кейс-метод (разбор конкретных ситуаций). Комбинирование ранее усвоенных способов деятельности в новый способ применительно к возникшей проблеме Урок-соревнование	ОК 03, ОК 08
<b>2. Общая физическая подготовка.</b> Круговая тренировка на гимнастических снарядах и тренажерах	Учебное занятие с применением работы в группах, применение проблемного обучения. Урок-консультация	ОК 03, ОК 08



## Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000м	12.30	14.00	б/вр.
2. Бег 100м			
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 3х10м(сек)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10 Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

## Приложение 3

## Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000м	11,0	13.00	б/вр.
2. Бег 100м			
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 3х10	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

### Лист актуализации

Дата актуализации	Результаты актуализации	Подпись разработчика