

Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологии»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

по специальности среднего профессионального образования

15.02.09 Аддитивные технологии

Гатчина

2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 15.02.09 Аддитивные технологии

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий».

Разработчики: преподаватель-организатор физической культуры высшей категории Соколов Анатолий Петрович

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии, протокол №1 от «19» января 2023г.

Председатель методической комиссии: Кайор М. В.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   | стр.     |
|---|----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>            | <b>4</b> |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>8</b> |
| <b>4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ<br/>МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b> | <b>9</b> |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

| Код ПК, ОК | Умения  | Знания   |
|------------|---|--|
| ОК 2-9     | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>Средства профилактики перенапряжения |

### 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                        | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем учебной дисциплины                  | 336           |
| Самостоятельная работа                    | 152           |
| Консультации                              | 16            |
| Обязательная аудиторная нагрузка          | 168           |
| в том числе:                              |               |
| теоретическое обучение                    | 6             |
| практические занятия                      | 162           |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена |               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|--|--|---------------|----------------------------------|
| <b>Раздел 1. Физическая подготовка</b>   |  | <b>86</b>     |                                  |
| Тема 1.1.<br>Легкая атлетика   | Содержание учебного материала  | <b>14</b>     | ОК 2-9                           |
|  | В том числе практических занятий   | 12            |                                  |
|  | Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.  | 2             |                                  |
|  | Высокий, средний, низкий старты.   | 2             |                                  |
|  | Эстафетный бег 4х100м, 4х400м.   | 2             |                                  |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги».   | 2             |                                  |
|  | Метание гранаты на дальность и в цель  | 2             |                                  |
|  | Спортивная ходьба.   | 2             |                                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   | 18            |                                  |
| Тема 1.2.<br>Общая физическая подготовка.  | Содержание учебного материала  | <b>10</b>     | ОК 2-9                           |
|  | В том числе практических занятий   | 8             |                                  |
|  | Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.  | 8             |                                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   | 18            |                                  |
| Тема 1.3.<br>Атлетическая гимнастика   | Содержание учебного материала  | <b>8</b>      | ОК 2-9                           |
|  | В том числе практических занятий   | 8             |                                  |
|  | Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний. | 8             |                                  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   | 18            |                                  |
| <b>Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры</b> |  | <b>220</b>    | ОК 2-9                           |
| Тема 2.1.  | Содержание учебного материала  | <b>26</b>     |                                  |
|  | В том числе практических занятий   | 26            |                                  |

|  |   |           |              |
|--|---|-----------|--------------|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка | Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. Упражнения с гирями и гантелями. Упражнения на тренажерах. Приемы самообороны (броски со стойки, удары рукой, ногой, защита от ударов). Защита от ударов ножом спереди, сзади, сверху, сбоку. Защита при угрозе пистолетом спереди, сзади, сбоку.  |           |              |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  | 20        |              |
| Тема 2.2. Волейбол                               | Содержание учебного материала   | <b>34</b> | ОК 2-9       |
|  | В том числе практических занятий  | 34        |              |
|  | Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.   | 34        |              |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  | 20        |              |
|  |   |           |              |
| Тема 2.3. Баскетбол                              | Содержание учебного материала   | <b>32</b> | ОК 2-9       |
|  | В том числе практических занятий и лабораторных работ   | 32        |              |
|  | Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний. | 32        |              |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  | 20        |              |
|  |   |           |              |
| Тема 2.4. Футбол                                 | Содержание учебного материала   | <b>16</b> | ОК 2-9       |
|  | В том числе практических занятий  | 16        |              |
|  | Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол.  | 16        |              |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  | 20        |              |
|  |   |           |              |
| Тема 2.5. Плавание                               | Содержание учебного материала   | <b>14</b> | ОК 06, ОК 08 |
|  | В том числе практических занятий  | 14        |              |

|  |  |            |                 |
|--|--|------------|-----------------|
|  | Кроль на груди. Кроль на спине. Плавание брассом. Плавание на боку. Комплексное плавание изученными способами. | 14         |                 |
|  | Самостоятельная работа обучающихся   | 18         |                 |
| <b>Раздел 3. Контрольные нормативы</b> |  | <b>14</b>  |                 |
| Тема 3.1.<br>Контрольные нормативы     | Содержание учебного материала  | <b>14</b>  | ОК 06,<br>ОК 08 |
|  | В том числе практических занятий   | 12         |                 |
|  | Сдача нормативов по лёгкой атлетике.   | 2          |                 |
|  | Сдача нормативов по гимнастике.  | 2          |                 |
|  | Сдача нормативов по волейболу.   | 2          |                 |
|  | Сдача нормативов по баскетболу.  | 2          |                 |
|  | Сдача нормативов по футболу.   | 2          |                 |
|  | Сдача нормативов по плаванию.  | 2          |                 |
|  | <b>Консультации</b>  | <b>16</b>  |                 |
| <b>Всего</b>                           |  | <b>336</b> |                 |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки.

Спортивный зал: брусья параллельные – 1 шт., перекладина гимнастическая – 1 шт., маты гимнастические, канат подвесной – 1 шт., стенка гимнастическая – 24 шт., конь гимнастический – 1 шт., козел гимнастический – 1 шт., мостик подкидной – 1 шт., скамейка гимнастическая – 5 шт., мячи набивные, скакалки, канат для перетягивания, гантели, штанга тренировочная – 5 шт., гиря (16 кг, 24 кг, 32 кг) – 33 шт., стойка «Профи» - 3 шт., коврик туристический – 8 шт., скамья для пресса – 1 шт., скамья – 2 шт., скамья «Профи» - 2 шт., ядра для толкания, граната 0,6 кг – 5 шт., палатка туристическая – 9 шт., лыжи, палки лыжные, секундомеры, щит баскетбольный игровой на стальной раме с металлическим обрамлением – 2 шт. ворота для минифутбола – 2 шт., кольцо баскетбольное усиленное – 2 шт., сетка волейбольная, теннисный стол ТТ03 синий раскладной с сеткой – 1 шт., теннисный стол зеленый ТТ02 – 1 шт.

Тренажерный зал: проектор Benq MX505, экран, силовой тренажер BasicBox - 4 шт., тренажер для подтягиваний, отжиманий и поднятия колен Athletic – 1 шт.

Кабинет руководителя физического воспитания: компьютеризированное рабочее место преподавателя – ПК Intel Celeron B830, принтер, диван, шкаф для хранения методических материалов.

Мужская и женская раздевалки.

Мужская и женская душевые.

Комнаты для хранения спортивного инвентаря.

Электронный стрелковый тир (Аудитория № 21):

Интерактивный стрелковый тренажер «Профессионал» в составе:

Комплект программ: интерактивный стрелковый тренажер «Профессионал» + конструктор стрелковых упражнений «Профессионал» - ГТО;

USB камера для лазерного стрелкового тренажера;

Лазерный пистолет ПМ – красный луч;

Лазерный автомат АК – красный луч;

Лазерная винтовка МР – красный луч.

Программное обеспечение:

Microsoft Office 2016;

Антивирус Kaspersky Endpoint Security 11;

Браузер Google Chrome

7-Zip;

Mozilla Thunderbird;

Foxit Reader;

K-Lite Codec Pack Full

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

### Основная литература

**1.Виленский, М.Я.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. -Москва: КноРус, 2020.- 214 с.

Режим доступа: <https://book.ru/book/932719>

**2.Кузнецов, В.С.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - Москва : КноРус, 2020.- 256 с.

Режим доступа: <https://book.ru/book/932718>

**3.Муллер, А.Б.** Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б.Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2020. - 424 с. - (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448769>

### Дополнительная литература:

**1.Аллянов, Ю.Н.** Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н.Аллянов, И.А.Письменский.- 3-е изд., испр.- Москва : Юрайт, 2020.- 493 с.- (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/448586>

**2.Алхасов, Д.С.** Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С.Алхасов, С.Н.Амелин. - Москва : Юрайт, 2020.- 270 с.- (Профессиональное образование).

Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/455838>

**3.Балышев, Н.В.** 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 : Юрайт, 2020.- 149 с.- (Профессиональное образование). Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/457504>

### Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.

2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

4. Информационный портал. Режим доступа: <http://sportteacher.ru/structure/>.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Результаты обучения   | Критерии оценки   | Формы и методы оценки |
|---|---|-----------------------|
| Знания:<br>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения | Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,<br>Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний | Практические занятия  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>Умения:</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p> | <p>Наблюдение в процессе практических занятий</p> |
|--|--|---|