

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 15.02.14 Оснащение средствами автоматизации  
технологических процессов и производств (по  
отраслям)

Составитель(и) преподаватель, первой  
квалификационной категории В. М. Филиппов  
преподаватель, первой  
квалификационной категории Д. Д. Карандашев

Проректор по  
образовательной  
деятельности А.С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Дисциплина *ОГСЭ.04 Физическая культура* входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Обязательная учебная нагрузка	180
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия (если предусмотрено)	168
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация	дифференцированный зачет 3-8 семестры

## **2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<b>Содержание учебного материала</b> <b>В том числе, практических занятий</b>	2	ОК 8
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	7	
	Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 8
	1. Техника бега по дистанции		

<b>Тема 2.2.</b> Бег на длинные дистанции	<b>В том числе, практических занятий</b>	6	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8
	1. Техника бега на средние дистанции.	4	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	8	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8
	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	4	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	8	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.2.</b> Техника	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8

выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение - 2 шага - бросок»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.3.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8
	1. Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
<b>Тема 4.1.</b> Техника перемещений, стоек,	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	

технике верхней и нижней передач двумя руками	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b> Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3 .</b> Техника прямого нападающего удара	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 4.4.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8
	1. Техника прямого нападающего удара	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 8

Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>1. Техника коррекции фигуры</b>	-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	26	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		
	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>			
<b>Тема 6.1.</b>	<b>Содержание практических работ</b>	<b>37</b>	ОК 8
Подготовка к ГТО	Бег на 100 м (сек.) Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) Без учета времени или кросс на 3 км по пересеченной местности * Без учета времени или кросс на 5 км по пересеченной местности * Без учета 1.10 Без учета 0.41 Плавание на 50 м (мин., сек.) Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	-	



	Дистанция: 10 км Туристический поход с проверкой туристических навыков Самозащита без оружия (очки) Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Всего:</b>		<b>180</b>	

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

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

**1. Спортивный зал:**

Оборудование: баскетбольные щиты, футбольные ворота, волейбольные стойки, мячи: для баскетбола (15 шт.), для волейбола (15 шт.), для футбола (5 шт.), конусы для проведения эстафет, гимнастический конь, скакалки (35 шт.), шведская стенка, гимнастические скамейки, маты (10 шт), теннисные мячи, стол для игры в настольный теннис (3 шт.), боксерский ринг, боксерские груши, защита для рук и ног (бокс), гимнастические обручи, тренажеры, медицинские мячи (30 шт.), планка для прыжков в высоту, степ-платформа, секундомер электронный, счетчик судейский, манишки (10 шт.), гриф гантельный, утяжелитель универсальный, барьер для легкой атлетики (6 шт.), пневматическая винтовка.

**2. Спортивный зал:**

Инвентарь для легкой атлетики (стартовый пистолет, барьер легкоатлетический, блок стартовый легкоатлетический, зона приземления, напольная разметка для прыжков, палки беговые, палочки эстафетные).

Инвентарь для волейбола (антенна волейбольная, счетчик для волейбола, сетка волейбольная, стойка волейбольная со стаканами, мяч волейбольный).

Инвентарь для волейбола (антенна волейбольная, счетчик для волейбола, сетка волейбольная, стойка волейбольная со стаканами, мяч волейбольный).

Инвентарь для баскетбола (кольцо баскетбольное – 4 шт., стойка баскетбольная – 10 шт., мяч баскетбольный – 9 шт., щит баскетбольный игровой – 5 шт.)

Инвентарь для зимних видов спорта (беговые лыжи MADSHUS – 11 шт., лыжи – 8 пар, лыжные палки – 4 пары, лыжный профиль с ножками – 1 шт., комплект лыжный – 18 пар, коньки – 40 пар)

Инвентарь для гимнастики (перекладина – 6 шт., бревно высокое на опоре – 1 шт., брусья (гимнастические: женские – 1 шт., мужские – 1 шт., раздвижные – 1 шт.), коврик гимнастический – 30 шт., козёл гимнастический – 1 шт., конь гимнастический прыжковый – 1 шт., мат (гимнастический – 15 шт., ППЭ 3030 – 30 шт.), канат для перетягивания – 2 шт.,

Мостик гимнастический – 2 шт., обруч стальной гимнастический – 30 шт., скакалка – 435 шт., скамейка гимнастическая – 29 шт., стенка гимнастическая – 10 шт., турник навесной на стену металл – 2 шт., мяч гимнастический – 10 шт., палки гимнастические – 30 шт., степ-платформа – 20 шт.)

Инвентарь для бокса (перчатки боксерские, лапы боксерские вогнутые, мешок набивной, макивара боксерская)

**3. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле, беговая дорожка, полоса препятствий**

### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основная учебная литература:

4. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура: учебник [для среднего профессионального образования] / А. А. Бишаева. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2020. - 312, [1] с.: ил., табл. - (Профессиональное образование) (Общеобразовательные дисциплины). – Текст: непосредственный.

Дополнительная учебная литература:

5. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие / В. С. Рубин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 104 с. — ISBN 978-5-8114-4976-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136171>. – Текст: электронный.

#### Электронные издания (электронные 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
– понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; – знание научно – биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; – формирование мотивационно – ценностного	<b>Умеет:</b> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <b>Знает:</b> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- устный опрос; - сдача нормативов; - практические занятия.

<p>отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;</p> <p>– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;</p> <p>– приобретение личного опыта и повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально – прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;</p> <p>– создание основы для творческого и методически обоснованного</p>	<p>– основы здорового образа жизни.</p>	
---	---	--

использования физкультурно–спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных целей.		
--	--	--