

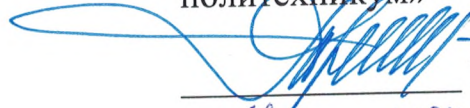
**Приложение**  
к программе СПО 18.02.05  
«Производство тугоплавких  
неметаллических и силикатных  
материалов и изделий»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«БОГДАНОВИЧСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАПОУ СО «Богдановичский  
политехникум»



В.Д. Тришевский

« 29 » июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 18.02.05 «Производство  
тугоплавких неметаллических и силикатных  
материалов и изделий»**

**Форма обучения заочная, группа Тз-23  
Срок обучения 3 года 10 месяцев**

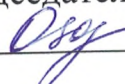
2023

Программа рассмотрена на заседании  
ПЦК технологических и социально-  
экономических дисциплин  
ГАПОУ СО «Богдановичский  
политехникум»

Протокол №12

от « 29» июня 2023 г.

Председатель цикловой комиссии

 /И.А. Озорнина/

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 18.02.05 «Производство тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий» утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 07 мая 2014 г. №435(с дополнениями и изменениями от 9 апреля 2015 г, 13 июля 2021 г) (далее – ФГОС СПО).

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Богдановичский политехникум»

Автор:

Романов В.Я., преподаватель первой квалификационной категории  
ГАПОУ СО «Богдановичский политехникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной частью в составе общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.05 «Производство тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий»

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по специальности 18.02.05 «Производство тугоплавких неметаллических и силикатных материалов и изделий»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1,2,4 – 6,8,10:

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код <sup>1</sup> ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	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 учебной дисциплины</b>	344
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия (если предусмотрено)	4
Самостоятельная работа <sup>2</sup>	338
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

<sup>1</sup> Приводятся только коды компетенций общих и профессиональных для освоения которых необходимо освоение данной дисциплины.

<sup>2</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

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
<i>I</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и развитии личности</b>			
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	<i>I</i>	ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>			
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	<i>I</i>	ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24
	2. Техника прыжка в длину с места		
<b>Практическое занятие</b>			
	Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений	<i>4</i>	
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	<i>20</i>	
	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		ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>Практическое занятие</b>		
	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	24	
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	24	ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров 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 шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив	24	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	14	ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23,
	<b>Практическое занятие</b>		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		

<p><b>броска мяча в кольцо с места</b></p> <p><b>Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p>Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок»</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>30</b></p>	<p>24</p> <p>ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24</p>
<p><b>Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p>	<p><b>30</b></p>	<p>ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24</p>
<p><b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Техника владения баскетбольным мячом</p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо</p> <p>Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре</p>	<p><b>30</b></p>	<p>ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24</p>

<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>50</b>	
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	1. Техника перемещений, стоек, техники верхней и нижней передач двумя руками		
	<b>Практическое занятие</b>	<b>16</b>	
	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>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>14</b>	
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	1. Техника прямого нападающего удара		
	<b>Практическое занятие</b>		
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём		



<b>мячом</b>	контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1</b>			
<b>Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Техника коррекции фигуры <b>Практическое занятие</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций	24  24	ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Лыжная подготовка</b>			
<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Лыжная подготовка (кроссовая подготовка. конькобежная подготовка) <b>Практическое занятие</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). Катание на коньках. Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробежание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	50	ОК 1,2,4 – 6,8,10 ЛР 1-3, 5, 7-9, 11, 14, 21, 23, 24
<b>Зачет</b>			
<b>Всего:</b>			
			2
			344

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- маты;
- мячи;
- скакалки;
- место преподавателя;
- гимнастические палки;
- теннисные столы;
- ракетки;
- теннисные шарики;
- козел;
- лыжи и лыжные палки;
- секундомер;
- эстафетные палочки;

#### 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.

##### 3.2.1. Печатные издания<sup>3</sup>

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. - М., 2017
4. Дубовский В.И. «Лечебная физическая культура». М - 2018.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. М – 2018.

##### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

<sup>3</sup> Образовательная организация при разработке основной образовательной программы, вправе уточнить список изданий, дополнив его новыми изданиями и/или выбрав в качестве основного одно из предлагаемых в базе данных учебных изданий и электронных ресурсов, предлагаемых ФУМО СПО, из расчета не менее одного издания по учебной дисциплине.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знать</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Демонстрация владения средствами ЗОЖ.</p> <p>Определение психофизиологической характеристики каждой производственной деятельности.</p> <p>Выявление методов физической культуры.</p>	<p>Оценка преподавателя и самооценка</p> <p>Экспертная оценка защиты проектов по оценочным ведомостям</p> <p>Оценка индивидуального выполнения в соответствии с таблицей уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка преподавателя</p>
<p>Уметь</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Демонстрация владения средствами ЗОЖ.</p> <p>Определение психофизиологической характеристики каждой производственной деятельности.</p> <p>Выявление методов физической культуры.</p> <p>Применение на практике техники выполнения упражнений.</p>	<p>Оценка преподавателя и самооценка</p> <p>Экспертная оценка защиты проектов по оценочным ведомостям</p> <p>Оценка индивидуального выполнения в соответствии с таблицей уровня физической подготовленности</p> <p>Оценка преподавателя</p>