



---

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ**  
**ФГБОУ ВО «Брянский государственный технический университет»**  
**(БГТУ)**

---

Политехнический колледж (ПК БГТУ)

УТВЕРЖДАЮ Ректор  
ФГБОУ ВО БГТУ  
О.Н. Федонин  
«29» \_\_04\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

Специальность:	<b>15.02.08 Технология машиностроения</b>
Уровень образования выпускника:	среднее профессиональное образование (СПО)
Присваиваемая квалификация:	Техник
Программа подготовки специалистов среднего звена	базовая
Форма обучения:	заочная
Срок получения СПО по ППССЗ:	4 года 10 месяцев
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ:	основное общее образование
Год приема на обучение на 1-й курс:	2021

Брянск 2022

**Рабочая программа**  
**учебной дисциплины**  
**ОГСЭ.04. Физическая культура**  
для специальности **15.02.08 Технология машиностроения**

Разработал:  
преподаватель

Л.Ю.Черткова

Председатель ПЦК

Л.Ю. Черткова

РП рассмотрена и одобрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии ПК БГТУ  
«Физическое воспитание и безопасность  
жизнедеятельности»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г., протокол № \_\_\_\_\_

Согласовано:

Заместитель директора ПК БГТУ  
по учебно-методической работе

Т. Е. Балашова

© Черткова Л.Ю.

© ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
технический университет»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	8
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	11

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности

### **15.02.08 Технология машиностроения**

#### **1.1. Область применения рабочей программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для формирования физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

#### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

— в составе общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

#### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

- всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.
- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;
- готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

- методы укрепления здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

#### **1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Всего часов – 332, аудиторные занятия– 2 часа, самостоятельная работа – 330 часов.

Виды аттестации – дифференцированный зачет -контрольная работа/.

#### **ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:**

Техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретации информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК.3. Планировать и реализовывать собственные профессиональные и личностные решения

ОК.4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК.6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания, необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК.1.5 Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<b>332</b>
Самостоятельная работа	<b>330</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>2</b>
Форма контроля	3 семестр -Дифференцированный зачёт

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов
1.	Теоретические основы физической культуры – <b>аудиторные занятия:</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Основы здорового образа жизни.	2
2.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>330</b>
1.	Личная и общественная гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	20
2.	Основы совершенствования физических качеств	20
3.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	20
4.	Основы здорового образа жизни и факторы, влияющие на организм человека	20
5.	Рациональное питание, влияние питания на организм человека	20
6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	20
7.	Профилактические, реабилитационные и воспитательные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	20
8.	Профилактика спортивного травматизма Последовательность обучения физическим упражнениям.	16
9	Психология физического воспитания Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	10
10.	1. Упражнения для развития физических качеств: выносливость, гибкость, ловкость, сила, быстрота. 2. Силовые упражнения для укрепления разных групп мышц ног, рук, спины, пресса. 3. Упражнения для закрепления техники элементов спортивных игр, легкой атлетики, лыжного спорта. 4. Просмотр учебных фильмов, спортивных соревнований, иметь общее представление о видах спорта, о правилах соревнований. <sup>7</sup>	40 40 40

		44

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных з



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

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование учебного кабинета: информационное обеспечение: DVD SAMSUNG DVD - R 355, тематические фильмы, книги, журналы.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Ботинки лыжные 10шт, Гриф штанговый 2шт, Диск обреза. 10 кг. , Диск обреза. 15 кг 4шт., Диск обреза. 5 кг. , Жимфлексор 9шт., Зеркало б/у, Канат для лазак, Крепления лыжные, Лыжи, Лыжи п/пласт. 2 шт., Лыжи пластиков 2шт., Магнитофон Снежест, Мостик гимн, Мяч Б/Б 7шт., Мяч баскетбольный 3шт., Мяч баскетбольный ВВ-230, Мяч баскетбольный ВВ-440, Мяч в/б 8шт., Мяч волейбольный MIKASA 2шт, Мяч ручной, Мяч ф/б 4шт., Насос автом, Обруч гимн. 1100 гр, Обруч гимн. 850 гр., Палатка туристич, Палатка, Палки лыжные, Перекладина, Скамейка гим, Спортивный лыж.к-т 22шт., Стенка гимн, Стол лонт, Стол одн, Стол теннисный, Стул ИЗО ч/т, Теннис наст, Термос Multi 1.8 л, Ферма баскетбольная, Шахматы, Шкаф б/у, Шкаф-стенка б/у, Штанга, Эспандер, Тренажер силовой 165204-01, Принтер лазерный HP LaserJetPro P1102, Лыжи в комплекте, Компьютер Vist, Брусья парн., Велотренажер, Конь гимнастический, Лыжи в комплекте 2шт, Брусья парн., Бревно гимнастическое , Козел гимнастический., Стол для настольного тенниса, Волейбольная площадка, Лыжный комплект, Беговая дорожка Torneo, Мяч б/б, Тренажер TotalTrainer, Пневматическая винтовка МОД 312, Лыжный комплект 15шт, Тренажер силовой, Стол для настольного тенниса, Моноблок LG TC-21 P12, Баскетбольная площадка, Станок Ski – Skate.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники: Основные источники:

1. Ерёмина Л. В.

Спортивные игры в вузе. Волейбол: Учебно-методическое пособие по элективным дисциплинам по физической культуре (раздел «Спортивные игры. Волейбол») для студентов всех специальностей вузов культуры

Челябинский государственный институт культуры, учебно-методическое пособие 2018

2. Соколовская С. В.

Психология физической культуры и спорта: учебное пособие для ВПО

Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

3. Рубин В. С.

Разделы теории и методики физической культуры:

Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

4. Балашова В. Ф.

Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре

Издательство "Лань" монография, 2020

5. Ериков В. М., Никулин А. А.

Адаптивная физическая культура. Краткий словарь терминов: учебное пособие для ВО

Издательство "Лань" учебное пособие, 2020

6. Власов В.Н.

Врачебный контроль в адаптивной физической культуре. Практикум: учебное пособие

Издательство "Лань" учебное пособие, 2019 <https://e.lanbook.com/book/142495>

<https://e.lanbook.com/book/142495> 10. Бурмистров Д.А.

Реабилитация при болях в спине средствами силовой тренировки: монография

Издательство "Лань"

Лечебная физическая культура монография, 2018

7. Белоцерковский З.Б.

Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов: учебное пособие Издательство "Лань"

Определение физической работоспособности у занимающихся физической культурой учебное пособие, 2019

8. Жирков А.М., Подопрigора Г.М., Цуцунава М.Р.

Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: Учебное пособие

Издательство "Лань"

**Физическая культура** и гармония учебное пособие, 2019

Дополнительные источники

1. Корольков А. Н.

Межпредметные аспекты школьного физического воспитания

Издательство "Лань"

Мотивации школьников к занятиям физической культурой монография, 2020

2. Белоцерковский З.Б., Любина Б.Г.

Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам): учебное пособие Издательство "Лань"

**ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ** учебное пособие, 2019

3.Михалёнок Е. В., Александрович И. Л.

Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций: учебник для вузов  
Издательство "Лань" учебник

4.Мальков О. А., Говорухина А. А., Новоселова А. А., Багнетова Е. А.

Первая помощь: учебное пособие: направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 49.03.02 Адаптивная физическая культура, направленность; Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)&quot;;  
Сургутский государственный педагогический университет, 2019

5.Магомедов Р. Р., Голякова Н. Н., Голяков О. А.

Фитбол-аэробика и степ-аэробика: Учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) "Физическая культура", направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", специальностей среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, 49.02.02 Адаптивная физическая культура  
Ставропольский государственный педагогический институт 2019

### **3.3. Методические рекомендации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья могут применяться следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

*для слабовидящих:*

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке выполнения контрольных заданий оформляются увеличенным шрифтом (размер 16-20);

*для глухих и слабослышащих:*

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающихся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих все контрольные задания по желанию обучающихся могут проводиться в письменной форме.

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение инвалидов, т.е. все обучающиеся обучаются в смешанных группах, имеют возможность постоянно общаться со сверстниками, легче адаптируются в социуме.

## **4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.**

Дифференцированный зачет – Домашняя Контрольная работа