

Приложение II. ОГСЭ. 04  
к программе СПО по специальности  
15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

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

2019 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1561 укрупненной группы подготовки 15.00.00 Машиностроение

Организация разработчик: ФГАУ ВО «Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Е.Н.Ельцина»  
Нижнетагильский технологический институт (филиал)  
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчик: Нестеркина И.Ю. преподаватель первой квалификационной категории

*И.Ю. Нестеркина*

Программа обсуждена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного циклов

от 4.09.19 протокол № 2 -

Председатель ЦК

*Е.В. Ведерникова*

Е.В.Ведерникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета НТМИ

Протокол № 3

Председатель Методического Совета

« 5 » 09 2019 г.



## **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

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.	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 профессии (специальности)	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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	212
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	212
в том числе:	
теоретическое обучение	16
практические занятия	184
консультации	12
<b>Промежуточная аттестация в форме: 4,6, 8 семестр зачет, 10 семестр дифференцированный зачет.</b>	

## 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. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>		<b>16</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b> Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности		ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>		<b>184</b>	
<b>Раздел 2.1.</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>68</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 1. Бег на короткие дистанции	<b>Практические занятия.</b> Техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Бег 100м. Переменный бег на отрезках (до 150-200м.). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Интервальный бег (50-250м). Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.		
Тема 2.	<b>Практические занятия.</b> Техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной		

Бег на средние и длинные дистанции	местности, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон. Бег в равномерном темпе на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Методика контроля за функциональным состоянием организма. Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером. Физические упражнения для коррекции зрения.		
Тема 3. Прыжки в длину с разбега	<b>Практические занятия.</b> Техника прыжков в длину. Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушений осанки.		
Тема 4. Метание гранаты	<b>Практические занятия.</b> Техника метания гранаты. Специальные и подготовительные упражнения для метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.		
<b>Раздел 2.2.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>		<b>36</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
Тема 1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе	<b>Практические занятия.</b> Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, передачи, ведение мяча. Броски по кольцу. Комбинации из основных элементов. Двусторонние игры и игровые задания с аэробной направленностью. Упражнение на быстроту (движений) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Строевые приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров. Методика определения профессионально значимых двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.		
<b>Раздел 2.3.*</b> <b>Лыжная подготовка</b>		<b>56</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.

<p>Тема 1. Классические и коньковые лыжные хода</p>	<p><b>Практические занятия.</b> Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Передвижение изученными ходами, в равномерном темпе, с переменной скоростью. Переход от одновременных ходов к попеременным и обратно с учетом рельефа местности, поворот в движении – «упором», на параллельных лыжах, переступанием, «полуплугом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передвижение по пересеченной местности. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Марш-броско, скандинавская ходьба.</p>		
<p>Тема 2. Спуски, торможения, подъемы</p>	<p><b>Практические занятия.</b> Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «плугом». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».</p>		
<p><b>Раздел 2.4.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b></p>		<p>24</p>	<p>ОК 01. ОК 02. ОК 03. ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08.</p>
<p>Тема 1. Технические приемы и тактические действия в волейболе</p>	<p><b>Практические занятия.</b> Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, перемещения, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Подача и атакующий удар. Двухсторонние игры и игровые задания аэробной направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.</p>		

<p><b>Раздел 2.5.*</b> <b>Гимнастика</b></p>			
<p>Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения</p>	<p><b>Практические занятия.</b> Освоение общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с набивными мячами, упражнений с мячом; выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Строевые приемы на месте и в движении. Выполнение комплексов упражнений: вводной и производственной гимнастики; дыхательных упражнений; утренней гимнастики; упражнений для глаз. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки.</p>		
<p><b>Консультации</b></p>		<p><b>12</b></p>	
<p><b>Всего:</b></p>		<p><b>212</b></p>	



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

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

Спортивный комплекс, включающий в себя: спортивный зал и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды, тренажеры для занятий силовой гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, гантели (разны), гири, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази) по договору о возмездном оказании услуг АО НПК УВЗ № 5081к199 от 29.12.2018г.

Открытый стадион широкого профиля: беговая дорожка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка, мерный шнур, секундомеры.

Технические средства обучения: переносное мультимедийное оборудование (экран, мультимедиапроектор), персональный компьютер или ноутбук с установленным лицензионным программным обеспечением, музыкальный центр, переносные колонки.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **Печатные издания:**

1.Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионально образования/Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палктиевич Г.И. – 15-е изд., стер. - М.: Академия, 2015 г.

2.Бишаева А.А. Физическая культура (текст): учебник для начального и среднего профессионального образования, 2-е изд., 304с. испр. и доп. – М.: Академия, 2010г.

##### **Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Адейеми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. дан. — Екатеринбург: УрФУ, 2014. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692>.

2. Добрынин, И.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2015. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98695>. — Загл. с экрана.

3. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятихин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>.

4.[www.физическая-культура.рф](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре

5.[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

6.[www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».

7.[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России

**Дополнительные источники:**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов. - М.: Издательство; Центр "Академия", 2001г.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование (текст): учебное пособие для вузов. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2009.

**Периодические издания:**

1. Газета «Российская газета»
2. Газета «Областная газета»

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы контроля и оценки</i>
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i></p> <p>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</p>	<p>Верное понимание значения физической культуры для профессионального и социального развития личности.</p> <p>Полнота воспроизведения основных определений.</p> <p>Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья.</p>	Опрос
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i></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 профессии (специальности)</p>	<p>Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика».</p> <p>Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика».</p> <p>Практическое выполнение нормативов по разделу «Лыжная подготовка».</p> <p>Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».</p> <p>Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол»</p>	<p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов:            - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;            - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;            - тестирование в контрольных точках.</p>