

Приложение III.ОГСЭ.04
к ООП по специальности
22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 22.02.03 Литейное производство черных и цветных металлов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.04.14 № 357, укрупнённой группы подготовки 22.00.00 Технологии материалов.


Организация разработчик: ФГАОУ ВО «Уральский федеральный университет имени первого Президента России В.Н. Ельцина»
Нижнетагильский технологический институт (филиал)
Нижнетагильский машиностроительный техникум

Разработчик: Панова Анна Викторовна – преподаватель первой квалификационной категории
Ерешко Антонина Александровна – преподаватель

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

от 12.04.23 протокол № 3

Председатель ЦК



Е.В.Ведерникова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета НТМТ

Протокол № 1

Председатель Методического Совета

«13» 04 2023 г.



В.В.Потанин

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании и Мегадического Совета НГМТ
Протокол № _____ Председатель Мегадического Совета
« ____ » _____ 20 ____ г. В.В. Потанин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 22.02.03 Игровое производство черных и цветных металлов, укрупненная группа специальностей 22.00.00 Технологии материалов.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины формируются элементы следующих **общих компетенций** обучающегося:

ОК 6. Заниматься в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за занятия членом команды (подчиненных), результат выполнения задания.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

ЛР9Создающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимости), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР13Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 252 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 84 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	252
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	168
практические занятия	168
Самостоятельные занятия обучающегося (всего)	84
Промежуточная аттестация 4,68 зачет	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельных занятий студентов.	Объем часов	Коды компетенций, сформированных в результате освоения программы
Раздел 1.* Легкая атлетика	2	3	ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Бег 100м. Перевальный 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.	18	
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	Практические занятия Техника бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной 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.	22	
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	Практические занятия Техника прыжков в длину. Подводящие и подготовительные упражнения к прыжкам. Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушенной осанки.	14	
Тема 1.4. Метание гранаты	Практические занятия 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.	10	

8

Самостоятельные занятия обучающихся: Примерная тематика самостоятельных занятий: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО): Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Метание гранаты. Прыжки в длину с места. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	32	ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол	40	
Тема 2.1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.		
Практические занятия Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Основы методики судейства по баскетболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойки, передача, 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.	20	
Самостоятельное занятие обучающихся: Выполнение домашнего задания по теме Примерная тематика самостоятельного занятия: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения по баскетболу. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Принципы построения самостоятельных занятий.	44	ОК6, ОК7 ЛР9, ЛР13
Раздел 3.* Лыжная подготовка		
Тема 3.1. Описание техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на	26	

9

Классические и коньковые лыжные хода	<p>поперечные. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Перемещение изученных ходов, в равномерном темпе, с переменной скоростью. Переход от одноименных ходов к поперечным и обратно с учетом рельефа местности, поворот в движении – «упором», на параллельных лыжах, переступанием, «полушагом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Провождение отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передавание по переменной местности. Провождение дистанции 3 км (дваушки) и 5 км (оношки). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p>	
Тема 3.2. Спуск, торможения, подъемы	<p>Практические занятия Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуск: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «шагом». Подъемы («покой», «полушажок», «слесенкой»).</p>	18
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол	<p>Самостоятельное занятие обучающегося: выполнение домашнего задания по теме Примерная тематика самостоятельных занятий: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО): Классические и коньковые лыжные хода. Спуск, торможения, подъемы</p>	22
Тема 4.1. Технические приемы и действия в волейболе	<p>Практические занятия Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Знание правил соревнований по волейболу. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Стойка, перемещение, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача 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>	20
		ОК6, ОК 7 ЛР9, ЛР13

<p>Самостоятельные занятия обучающегося: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения по волейболу. Педагогические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры и регулирования работоспособности. Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Раздел 5.* Гимнастика Тема 5.1. Строевые и общеразвивающие упражнения</p> <p>Практические занятия 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. Примерная тематика самостоятельных занятий: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) Строевые и общеразвивающие упражнения Упражнения для развития физических качеств. Оставление индивидуальных оздоровительных программ двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	10
		Всего
		252

Примечание*

- Часы по разделу лыжная подготовка могут варьироваться в объеме, исходя из погодных условий и условий реализации образовательного процесса.

- Содержание учебного материала по гимнастике включено в разделы: легкая атлетика, баскетбол, волейбол.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета.

1. Спортивный зал:

Щит баскетбольный – 4 шт., стойка волейбольная – 2 шт., стенка гимнастическая – 14 шт., мяч волейбольный – 15 шт., мяч баскетбольный – 15 шт., мяч набивной – 5 шт., маты поролоновые – 15 шт., скакалки – 15 шт., обручи – 6 шт., скамейка гимнастическая – 3 шт., стенка гимнастическая – 10 шт.

2. Стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Беговые дорожки на 100м, 225м. Общая площадь 1685,5м²; (асфальтовое покрытие).

Футбольное поле S=2787,5м² (естественное покрытие). Ворота.

Две площадки для разминки. Прыжковая яма. Спортивное сооружение, турник, полоса препятствий. Ограждение.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

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

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. – 9-е изд., М.: «Просвещение» 2021
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных заведений. – М.: Академия, 2002 г.
3. Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионального образования/Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палктивич Г.И. – 15-е изд., стр. - М.: Академия, 2015 г.
4. Бишаева А.А. Физическая культура (текст): учебник для начального и среднего профессионального образования. 2-е изд., 304с. испр. и доп. – М.: Академия, 2010г.
5. Алейми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Алейми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2014. — 40 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98692>. — Загл. с экрана.
6. 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.
7. Добрынин, И.М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин, В.А. Шемятыхин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>. — Загл. с экрана.

Дополнительные источники:

1. Холодиль 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., стр. – М.: Академия, 2009.

Периодические издания:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаниями, умениями и компетенциями. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентом индивидуальных творческих заданий, защиты рефератов. Формы и методы контроля, применяемые преподавателем для оценивания усвоенных знаний и освоенных умений, представлены в таблице. Контроль и оценивание компетенций осуществляется в соответствии с показателями результатов обучения и с использованием форм и методов контроля, представленных в таблице.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Для текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем разрабатываются фонды оценочных средств (ФОС), которые включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	Практическое выполнение по разделу «Легкая атлетика».	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.
2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Практическое выполнение по разделу «Лыжная подготовка».	
3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».	
	Практическое выполнение по разделу «Волейбол».	Верное понимание значения

<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>физической культуры для профессионального и социального развития личности. Полнота воспроизведения основных определений. Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья.</p>	
--	---	--