

Приложение Ш.ОГСЭ.04  
к ООП по специальности  
15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)

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

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 года № 1550 укрупненной группы подготовки 15.00.00 Машиностроение

Организация разработчик: ФГАОУ ВО «Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Е.Н.Ельцина»  
Нижнетагильский технологический институт (филиал)  
Нижнетагильский машиностроительный техникум  
Разработчик: А.В. Панова преподаватель  
А.А Ерешко преподаватель

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

от 23.03.22 протокол № 3 -

Председатель ЦК



Е.В.Ведерникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета НТМИТ

Протокол № 3

Председатель Методического Совета

« 30 » 03 2022г.

Е.В. Гильдерман



**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГЭС. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

**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**

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 8	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; Основа 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 учебных занятий	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	162
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	154
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	142
консультации	8
<b>Промежуточная аттестация в форме:</b>	
<b>4,6 семестр зачет, 8 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, формируемых в которых способствуя элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		12	ОК 08.
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала 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		
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		142	ОК 08.
Раздел 2.1. Легкая атлетика		56	
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 переключения. Интервальный бег (50-250м). Эстафетный бег. Специальные упражнения бегуна. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности.		
Тема 2 Бег на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия.</b> Техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под углом. Бег в равномерном темпе на дистанцию 2 000 м (девушка) и 3 000 м (юноша). 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 (девушка) и 700 г (юноша). Освоение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением.	28	ОК 08.
Раздел 2.2 Спортивные игры. Баскетбол	<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. Упражнения на быстроту (линейный) двигательной реакции. Челночный бег с ведением мяча и без. Стровые приемы на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висом и упоров. Методика определения профессионально значимых двигательных качеств на основе профессиональных программ.	40	ОК 08.
Раздел 2.3* Лыжная подготовка	<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. Переваливание 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.		
Тема 1. Классические и коньковые лыжные хода			



	нарушений работы органов и систем организма. Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки.		
<b>Консультации</b>		8	
<b>Всего:</b>		162	

**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, лыжная подготовка.

	переступанием, «полулугтом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Эстафеты. Прокладывание отрезков с соревновательной скоростью. Прокладывание по пересеченной местности. Прокладывание дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Марш-бросок, скандинавская ходьба.		
Тема 2. Спуски, торможения, подъемы	<b>Практические занятия.</b> Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «спугтом». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	18	ОК 08.
<b>Раздел 2.4</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<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, перемены, прыжки. Верхняя и нижняя передача мяча. Поддача и атакующий удар. Двухсторонние игры и игровые задания игровой направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.		
<b>Раздел 2.5*</b> <b>Гимнастика</b>	<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 выносливость, 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		ОК 08
Тема 1. Строевые и общеразвивающие упражнения			

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы контроля и оценки
<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 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> <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>Опрос</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждое выполненное занятие, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p>
<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>		

### 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.

### 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

#### Печатные издания:

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для общеобразовательных организаций. -9-е изд., М: «Просвещение» 2021
2. Физическая культура: учебное пособие для студентов среднего профессионально образования/ Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палктивич Г.И. – 15-е изд., стер. - М.: Академия, 2015 г.
3. 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. 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>.
  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.fizicheskaya-kulturna.ru](http://www.fizicheskaya-kulturna.ru) - Сайт по физической культуре
  5. [www.minsfm.gov.ru](http://www.minsfm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
  6. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
  7. [www.olymprc.ru](http://www.olymprc.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. Тумаян 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»