

Приложение III.ОГСЭ.04  
к ООП по специальности  
15.02.04 Специальные машины и устройства

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

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта для специальности 15.02.04 Специальные машины устройства, утверждённого приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.14 г. № 346 укрупнённой группы подготовки 15.00.00 Машиностроение

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании

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  
Ершко Антонина александровна – преподаватель

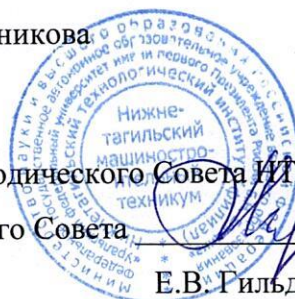
Программа обсуждена на заседании цикловой комиссии общеобразовательного, социально-экономического, математического и естественнонаучного цикла

от 23.03.22 протокол № 3

Председатель ЦК \_\_\_\_\_  Е.В.Ведерникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета ИИМТ  
Протокол № 3 Председатель Методического Совета

«30» 03 2022 г.



Е.В. Гильдерман

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

	СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		11

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.04 Специальные машины и устройства, укрупненная группа специальностей 15.00.00 Машиностроение.

**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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часов;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	258
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	172
в том числе:	
практические занятия	172
<b>Самостоятельные занятия обучающегося (всего)</b>	86
в том числе:	
практические занятия по видам спорта;	72
написание реферата;	6
подготовка творческого задания	8
<b>Промежуточная аттестация 3,4,5,6,7 зачет, 8 дифференцированный зачет</b>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1.* Легкая атлетика		64	ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8
Тема 1.1. 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.	18	
Тема 1.2. 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 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	<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.	14	
Тема 1.4. 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.	10	

	<b>Самостоятельная работа обучающегося:</b> Примерная тематика самостоятельной работы: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО): Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в длину с места. Метание гранаты. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	32	
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол		40	ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8
Тема 2.1. 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 азробной 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>Самостоятельное задание обучающегося: выполнение домашнего задания по теме</b> <b>Примерная тематика самостоятельного занятия:</b> 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.	20	
Раздел 3.* Лыжная подготовка		48	
Тема 3.1.	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на	30	ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8

Классические и коньковые лыжные хода	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.		
Тема 3.2. 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 «плугом». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	18	
	<b>Самостоятельные занятия обучающегося: выполнение домашнего задания по теме</b> <b>Примерная тематика самостоятельных занятий:</b> <b>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО):</b> Классические и коньковые лыжные хода. Спуски, торможения, подъемы	24	
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол		20	
Тема 4.1. Технические приемы и тактические действия в волейболе	<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 методик судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.		OK2,OK4,OK6, OK 8
	<b>Самостоятельное занятие обучающегося:</b> Подготовка к выполнению нормативов (ГТО), подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения по волейболу. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	10	

	Средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		
<b>Раздел 5.* Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1. Строевые и общеразвивающие упражнения</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 внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки. Строевые приемы на месте и в движении. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		OK2,OK4,OK6, OK 8
	<b>Самостоятельные занятия обучающегося: выполнение домашнего задания по теме.</b> <b>Примерная тематика самостоятельных занятий:</b> <b>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</b> Строевые и общеразвивающие упражнения Упражнения для развития физических качеств. Составление индивидуальных оздоровительных программ двигательной активности с учетом профессиональной направленности.		
	<b>Всего</b>	<b>258</b>	

**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 1685,5м<sup>2</sup>; (асфальтовое покрытие).

Футбольное поле S=2787,5м<sup>2</sup>(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., Палктивневич Г.И. – 15-е изд., стер. - 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. 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>. — 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. Шемятихин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>. — Загл. с экрана.

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»

### 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 знаний, умений и компетенций.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студеном индивидуальных творческих заданий, защиты рефератов. Формы и методы контроля, применяемые преподавателем для оценивания усвоенных знаний и усвоенных 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 (усвоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>		
Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика».	Выполнение контрольных упражнений и нормативов.
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика».	
	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лыжная подготовка».	
	Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».	
Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол».		
<b>Знания:</b>		
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека,	Верное понимание значения физической культуры для профессионального и социального развития	Опрос

Основы здорового образа жизни	личности. Полнота воспроизведения основных определений.  Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья.	
-------------------------------	--	--