

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 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 первой квалификационной категории
Ерешко Антонина Александровна – преподаватель

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

от 12.04.23 протокол № 3

Председатель ЦК



Е.В.Ведерникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета ИТМТ

Протокол № 1

Председатель Методического Совета

« 13 » 04 2023 г.

В.В. Потанин



1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

ЛР Сознательная 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

ЛР3 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

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

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, формируемых в которых способствуеет зачетным программам
		3	
Раздел 1.* Легкая атлетика		64	ОК2, ОК4, ОК6, ЛР9, ЛР13
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практические занятия Техники бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Старты из различных исходных положений. Бег 100м. Переходный 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 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 обиходных 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 «согнув ноги». Освоение упражнений для коррекции нарушений 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 метания с расслаблением.	10	

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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельные занятия обучающегося (всего)	86
Промежуточная аттестация - зачет	

<p>Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол</p>	<p>32</p>	<p>ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8 ЛР9, ЛР13</p>
<p>Тема 2.1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p>40</p>	<p>ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8 ЛР9, ЛР13</p>
<p>Раздел 3.* Лыжная подготовка</p>	<p>20</p>	<p>ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8 ЛР9, ЛР13</p>
<p>Тема 3.1. Классические и лыжные ходы</p>	<p>30</p>	<p>ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8 ЛР9, ЛР13</p>

<p>лыжные ходы</p>	<p>лыжным спортом. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. 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 паузы отдыха. Прокатывание отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Перемещение по пересеченной местности. Прокатывание дистанции 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Контроль техники лыжных ходов. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>18</p>	<p>ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8 ЛР9, ЛР13</p>
<p>Тема 3.2. Спуски, торможения, подъемы</p>	<p>Описание техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «слугом». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».</p>	<p>24</p>	<p>ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8 ЛР9, ЛР13</p>
<p>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</p>	<p>Тема 4.1. Технические приемы и тактические действия в волейболе</p>	<p>20</p>	<p>ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8 ЛР9, ЛР13</p>
<p>Самостоятельная работа обучающегося: 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.</p>	<p>Самостоятельное задание обучающегося: выполнение домашнего задания по теме Примерная тематика самостоятельного занятия: Подготовка к выполнению нормативов (ГТО): Классические и коньковые лыжные ходы. Спуски, торможения, подъемы</p>	<p>10</p>	<p>ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8 ЛР9, ЛР13</p>

заболеваний.		
Раздел 5. ^а Гимнастика		ОК2, ОК4, ОК6, ОК 8 ЛР9, ЛР13
Тема 5.1. Строевые и общеразвивающие упражнения	<p>Практические занятия</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельные занятия обучающихся: выполнение домашнего задания по теме.</p> <p>Примерная тематика самостоятельных занятий:</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p> <p>Строевые и общеразвивающие упражнения</p> <p>Упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Составление индивидуальных оздоровительных программ двигательной активности с учетом профессиональной направленности.</p>	
	Всего	258

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, дополнительных литературных источников.

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., Панкративич Г.И. – 15-е изд., стер. - М.: Академия, 2015 г.
4. Бицаева 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. 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. Тумянян 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 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 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	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
<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)</p> <p>Средства профилактики перенапряжения</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>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.</p>