

Приложение III. СГ. 04
к программе СПО по специальности
15.02.08 Технология машиностроения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2023 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.16 Технология машиностроения, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 14 июня 2022 года № 444 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: Панова А.В. преподаватель первой квалификационной категории
Ерешко А.А. преподаватель

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

от 12.04.23 протокол № 3 -

Председатель ЦК

 Е.В.Ведерникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании и Методического Совета НТМТ

Протокол № 1

Председатель Методического Совета

« 13 » 04 2023г.



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 15.02.08. Технология машиностроения

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
ОК 02.	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
ОК 03.	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Средства профилактики перенапряжения
ОК 04.		
ОК 05.		
ОК 06.		
ОК 07.		
ОК 08.		

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

ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознательный свое единство с народом России,

с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду

о Российском государстве

ЛР3 Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней

ЛР5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, связываясь себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права

ЛР6 Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

ЛР7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения.

Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей

ЛР8 Проявляющий и демонстрирующий уважение законных интересов и прав представителей различных этнокультурных, социальных, конфессиональных групп в российском обществе, национального достоинства, религиозных убеждений с учетом соблюдения необходимости обеспечения конституционных прав и свобод граждан. Понимающий и деятельно выражающий ценность межкультурного и межнационального согласия людей, граждан, народов в России. Выражающий сопричастность к преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства, включенный в общественные инициативы, направленные на их сохранение

ЛР9 Сознательный ценностный образ 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 склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимости), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР10 Бережно относящийся к природному наследию страны и мира, проявляющий сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социальных, экономических и профессионально-производственных процессов на окружающую среду. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе, представляющих опасность среды обитания, предупреждающий рискованное поведение других граждан, популяризирующий способы сохранения памятников природы страны, региона, территории, поселения, включенный в общественные инициативы, направленные на заботу о них

ЛР13 Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

ЛР15 Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни, сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Объем часов
Объем образовательной программы	186
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем в том числе:	170

теоретическое обучение	4
практические занятия	166
консультации	16
Промежуточная аттестация в форме: 4.6, 8 семестр зачет	

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	4	4
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры	Содержание учебного материала		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	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 (ПФП). Основные факторы, определяющие ПФП: виды, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности		ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, Л13, ЛР15
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		170	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
Раздел 2.1. Легкая атлетика		50	ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, Л13, ЛР15
Тема 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. Перемежный бег на отрезках (до 150-200м). Варианты челночного бега с изменением направления, скорости, способа перемены. 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	Техника бега на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности, бег по траве, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклоном. Бег в равномерном темпе на дистанции 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	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	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.			
Раздел 2.2. Спортивные игры. Баскетбол		36	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, Л13, ЛР15	
	Тема 1. Технические приемы и тактические действия в баскетболе			
	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. Строение приема на месте и в движении. Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом, висов и упоров. Методика определения профессионально значимых двигательных качеств на основе профессиональные специалисты.			

Раздел 2.3.* Лыжная подготовка		56	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, Л13, ЛР15
	Практические занятия. 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. Передавание 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, «полулугом». Повторное прохождение отрезков с изменением темпа и пауз отдыха. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью. Эстафеты. Передавание 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-бросок, скандинавская ходьба.		
	Тема 1. Классические и коньковые лыжные хода		
	Тема 2. Спуски, торможения, подъемы		
	Практические занятия. Овладение техникой спусков, торможений и подъемов. Подготовительные и специальные (подводящие) упражнения. Спуски: в высокой, средней, низкой стойке. Торможение «прутом». Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».		
Раздел 2.4. Спортивные игры. Волейбол		24	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, Л13, ЛР15

<p>Тема 1. Технические приемы и тактические действия в волейболе</p>	<p>Практические занятия. 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 азробной направленности. Основы методики судейства по волейболу. Освоение общеразвивающих упражнений у гимнастической стенки, упражнений на внимание.</p>	
<p>Раздел 2.5.* Гимнастика</p> <p>Тема 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; дыхательных упражнений; утренней гимнастики; упражнениями 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>16 186</p>
<p>Консультации</p>		
<p>Всего:</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 полюсы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенок 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 наполные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, шиты 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. 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. Адейми, Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Адейми, 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. Шемятыхин. — Электрон. дан. — Екатеринбург : УрФУ, 2016. — 99 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/98706>.
 4. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
 5. www.minstim.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
 6. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
 7. 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. 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>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i> 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	Верное понимание физической культуры для профессионального и социального развития личности. Полнота воспроизведения основных определений. Правильность определения задач по сохранению и укреплению здоровья.	Опрос
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> 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)	Практическое выполнение нормативов по разделу «Лёгкая атлетика». Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Гимнастика». Практическое выполнение нормативов по разделу «Лыжная подготовка». Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Баскетбол».	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. Практическое выполнение контрольных упражнений по разделу «Волейбол»