Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.» в г. Петровске

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала СГТУ
имени Гагарина Ю.А. в г.Петровске
_____ Е.А.Бесшапошникова
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
ОГСЭ.04 «Физическая культура»

специальности
15.02.09 «Аддитивные технологии»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании предметной (цикловой) комиссии
общеобразовательных, ОГСЭ и ЕН дисциплин,
профессиональных модулей специальностей
социально-экономического профиля
«14» июня 2024 года, протокол №12

Председатель ПЦК _____ /О.В. Медведева/

Петровск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 15.02.09 «Аддитивные технологии», утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 22.12.2015 г. № 1506.

Разработчик: Змейкин А.В. – преподаватель высшей квалификационной категории Филиала СГТУ имени Гагарина Ю.А. в г. Петровске.

Рецензент: Внешний рецензент: Шатский В.А. – преподаватель высшей квалификационной категории ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности СПО 15.02.09 «Аддитивные технологии».

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

1.3. Цели и требования к результатам освоения дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций:
ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

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

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

Средства профилактики перенапряжения.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 170 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)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
Практические занятия	160
Теоретические занятия	8
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Учебно-методическое обеспечение
Раздел 1. Физическая подготовка		**32**		
Тема 1.1. Легкая атлетика			ОК 02-ОК 09	1-11
	В том числе практических занятий	12		
	Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2		
	Высокий, средний, низкий старты.	2		
	Эстафетный бег 4х100м, 4х400м.	2		
	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2		
	Метание гранаты на дальность и в цель	2		
	Спортивная ходьба.	2		
Тема 1.2. Общая физическая подготовка.			ОК 02-ОК 09	1-11
	В том числе практических занятий	8		
	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	8		
Тема 1.3. Атлетическая гимнастика			ОК 02-ОК 09	1-11
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8		
	Комплексы вольных общеразвивающих	8		

	упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.			
Раздел 2.Профессионально-прикладная физическая подготовка и спортивные игры		**126**		
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка			ОК 02-ОК 09	1-11
	В том числе практических занятий	26		
	Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Лазание по канату с использованием спец. снаряжения спасателя, подтягивания на высокой перекладине, Приседания с отягощением. Упражнения с гирями и гантелями. Упражнения на тренажерах. Приемы самообороны (броски со стойки, удары рукой, ногой, защита от ударов). Защита от ударов ножом спереди, сзади, сверху, сбоку. Защита при угрозе пистолетом спереди, сзади, сбоку.			
Тема 2.2. Волейбол			ОК 02-ОК 09	1-11
	В том числе практических занятий	34		

	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	34		
Тема 2.3. Баскетбол			ОК 02-ОК 09	1-11
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	32		
	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.	32		
Тема 2.4. Футбол			ОК 02-ОК	1-11
	В том числе практических занятий	16		

	Передача мяча, набивание. Остановка мяча, ведение. Обводка стоек. Удары мяча Розыгрыши стандартных положений. Совершенствование технических приемов. Игра с тактическим заданием. Совершенствование ТТД. Проведение игры в футбол.	16	09	
Тема 2.5. Настольный теннис			ОК 02-ОК 09	1-11
	В том числе практических занятий	12		
	Правила игры. Приемы игры. Соревнования личные и командные	12		
Раздел 3. Контрольные нормативы		**12**		
Тема 3.1. Контрольные нормативы	Самостоятельная работа написание реферата	**2**	ОК 02-ОК 09	1-11
	В том числе практических занятий	12		
	Сдача нормативов по лёгкой атлетике.	2		
	Сдача нормативов по гимнастике.	2		
	Сдача нормативов по волейболу.	2		
	Сдача нормативов по баскетболу.	2		
	Сдача нормативов по футболу.	2		
	Сдача нормативов по настольному теннису	2		
Всего		**170**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению обучения по дисциплине

Реализация рабочей программы дисциплины «Физическая культура» требует наличия Спортивного комплекса:

Спортивный зал. Комплекс спортивного оборудования: козел гимнастический; мост гимнастический подкидной; скамейка гимнастическая 4 метра; гранаты для метания 700, 500 грамм; сетка волейбольная; щит б/б игровой с кольцом и сеткой; стол для настольного тенниса; мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные; эстафетные палочки; секундомер; лыжи; лыжные палки; гантели литые 2,5 кг; стойка для штанги; штанга тренировочная большая; штанга тренировочная малая; гири; маты гимнастические; обручи гимнастические; диски для метания; мячи гимнастические утяжеленные; гимнастическая перекладина; брусья.

Тренажерный зал общефизической подготовки: горизонтальный блок для мышц спины (верхняя тяга), горизонтальный блок для мышц спины (нижняя тяга), комплект тренажеров, кроссовер, рекордная олимпийская штанга, скамья для жима штанги горизонтальная, скамья для жима штанги под верхним углом наклона, скамья регулируемая, скамья Скотта, стойка для приседаний, тренажер «Жим ногами», тренажер для мышц груди, тренажер для мышц сгибателей бедра.

3.2 Учебно-методическое обеспечение по дисциплине

3.2.1Основные учебные издания:

1. **Виленский, М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: https://book.ru/book/930222
2. **Кузнецов, В.С.** Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: https://book.ru/book/932248
3. Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО : учебно-методическое пособие / составители А. В. Русяйкина. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 42 с. — ISBN 978-5-7014-0891-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/87159.html

3.2.2Электронные издания (электронные ресурсы)

4. https://www.minsport.gov.ru(Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
5. http://www.edu.ru(Федеральный портал «Российское образование»).
6. https://olympic.ru(Официальный сайт Олимпийского комитета России).
7. http://voenn.info/fizp.shtml(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

8. Информационный портал. Режим доступа: https://guleon.wordpress.com.
9. Информационный портал. Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.
10. Информационный портал. Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/.

11. Информационный портал. Режим доступа: http://sportteacher.ru/structure/.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 04 Осуществлять поиск и использование информации,	• самопроверка; • взаимопроверка; • тестирование • практическая работа

необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 05 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. ОК 06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями. ОК 07 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. ОК 08 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 09 Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	
В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие **знания:** 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	• тестирование • практическая работа; • контрольная работа;
В рамках программы учебной дисциплины обучающими осваиваются следующие **умения:** 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 специальности	• самопроверка; • взаимопроверка; • тестирование • практическая работа;

.

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

4.2.1. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

– достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

– адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания; надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

– комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

- объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

– метод расчета первичных баллов;

– метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки. Используется пятибалльная шкала для оценивания результатов обучения. Перевод пятибалльной шкалы учета результатов в пятибалльную оценочную шкалу:

Оценка	Критерии оценки	
Отлично	90 ÷ 100	глубокие познания в освоенном материале
Хорошо	80 ÷ 89	материал освоен полностью без существенных ошибок
Удовлетворительно	70 ÷ 79	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях

Неудовлетворительно	менее 70	материал не освоен, знания ниже базового уровня

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций отражены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметноцикловой комиссии.

Контрольные и тестовые задания

Перечень вопросов, контрольные и тестовые задания, необходимые для оценки результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в комплекте контрольно-оценочных средств (Приложение 1) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения характеризующих формирование компетенций представлены в методических рекомендациях по выполнению практических работ (Приложение 2) и самостоятельных работ (Приложение 4) и хранятся в предметно-цикловой комиссии.