

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Орский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования**

**«Оренбургский государственный университет»
(Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ)**

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ. 10 Физическая подготовка»

Специальность

15.02.08 Технология машиностроения

(код и наименование специальности)

Тип образовательной программы

Программа подготовки специалистов среднего звена

Квалификация

Техник

Форма обучения

очная

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 10 «Физическая подготовка» /сост. А.В.Штаймец – Орск: Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2022.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины вариативной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла студентам очной формы обучения по специальности 15.02.08 Технология машиностроения в 3-8 семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. №350.

© Штаймец А.В., 2022
© Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ, 2022

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины	4
2 Место дисциплины в структуре ППССЗ	4
3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины.....	4
4 Организационно-методические данные дисциплины	5
5 Содержание и структура дисциплины	5
5.1 Содержание разделов дисциплины	5
5.2 Структура дисциплины	7
5.3 Самостоятельное изучение разделов дисциплины	7
6 Организация текущего контроля	8
7 Образовательные технологии	8
8 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.....	8
9 Учебно-методическое обеспечение дисциплины	10
9.1 Рекомендуемая литература	10
9.1.1 Основная литература	10
9.1.2 Дополнительная литература	Ошибка! Закладка не определена.
9.1.3 Периодические издания.....	10
9.1.4 Интернет-ресурсы	10
9.2 Средства обеспечения освоения дисциплины.....	10
9.2.1 Методические указания и материалы к практическим занятиям и самостоятельной работе	10
9.2.2. Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий	11
9.2.3. Критерии оценки итоговой формы контроля.....	11
10 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	12

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. Понятием «физическая подготовка» пользуются тогда, когда необходимо подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания по отношению к трудовой, военной, спортивной и иной деятельности.

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Общая физическая подготовка способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения (бег, гимнастика, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, упражнения с отягощениями и др.).

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ШССЗ

Дисциплина «Физическая подготовка» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. Основу рабочей программы составляет содержание в соответствии с федеральным базисным учебным планом согласно требованиям ФГОС СПО.

Учебная дисциплина «Физическая подготовка» входит в структуру образовательной программы среднего профессионального образования.

Все основные навыки и умения по физической подготовке являются базовыми для изучения дисциплины «Физическая подготовка» и основополагающими для взаимодействия с другими дисциплинами.

3 Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов, следующих общих и профессиональных компетенций в соответствии с ФГОС СПО по данному направлению:

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. Работать 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.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая подготовка» обучающийся должен **знать:**

– научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

– технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

– о роли физической подготовки в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

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 **владеть:**

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке);

– опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

4 Организационно-методические данные дисциплины

Общее количество часов дисциплины составляет 127 часов

Вид работы	Количество часов по учебному плану						Всего
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
Практические занятия	14	14	14	16	12	13	83
Самостоятельные занятия	6	10	6	8	6	8	44
Форма промежуточной аттестации: сдача нормативов дифференцированный зачет	*	*	*	*	*	*	(3-7)
Итого	20	24	20	24	18	21	127

5 Содержание и структура дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
Раздел 1 Легкая атлетика		
1.1	Бег на короткие дистанции	Специально-беговые упражнения, бег с низкого старта 30, 60, 100 м, бег с ходу от 10 до 30 м, повторный бег 100 - 150 м, переменный бег 100- 400 м, челночный бег. Эстафетный бег

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1.2	Прыжок в длину с места	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в шаге, на одной ноге, на двух. Тройной прыжок с места. Многоскоки, спрыгивания и запрыгивания.
1.3	Бег на средние дистанции	Бег с равномерной скоростью 800-1500 м. Бег по виражу 100 - 200 м, повторный бег 1000- 3000м.
1.4	Кроссовый бег	Медленный бег до 5 км, бег по пересеченной местности.
Раздел 2 Гимнастика		
2.1	Основная гимнастика	Строевые упражнения на месте, способы передвижения и перестроения в движении.
2.2	Общеразвивающие упражнения	Гимнастические упражнения с предметами и без, акробатические упражнения, упражнения с партнером.
2.3	Прикладные упражнения	Ходьба и бег разными способами, поднимание и переноска грузов, лазанье по гимнастической стенке, канату, шесту, упражнения в метании и ловле.
2.4	Силовые упражнения	Упражнения на снарядах (брусья, перекладина), упражнения с гирями и гантелями.
Раздел 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка		
3.1	Воспитание физических качеств: силы и быстроты	Упражнения с собственным весом (подтягивания, отжимания, приседания, прыжки), челночный бег и эстафеты, скоростно-силовые упражнения.
3.2	Воспитание физических качеств: гибкости и ловкости	Упражнения на растягивания, упражнения в равновесии, упражнения на внимание, подвижные и спортивные игры.
3.3	Воспитание физического качества: выносливости	Бег в медленном темпе 30 мин., прыжки на скакалке 5 мин, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий.
3.4	Формы активного отдыха	Попутная тренировка, физкультурные минутки, различные подвижные игры, комплекс производственной гимнастики.
Раздел 4 Атлетическая гимнастика		
4.1	Упражнения на тренажерах	Упражнения для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины.
4.2	Составление комплекса упражнений	Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения, подготовительные упражнения.
4.3	Оздоровительная физическая культура	Статические и динамические упражнения, упражнения для регулирования массы тела и телосложения.
4.4	Современные системы физических упражнений	Индивидуальные фитнес-программы. Самоконтроль физического развития и физической подготовленности.

5.2 Структура дисциплины

Разделы дисциплины «Физическая подготовка», изучаемые в 3-4 семестрах

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов	
		практические	самостоятельные
1	Легкая атлетика	8	4
2	Гимнастика	8	4
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6	4
4	Атлетическая гимнастика	6	4
Итого		28	16

Разделы дисциплины «Физическая подготовка», изучаемые в 5-6 семестрах

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов	
		практические	самостоятельные
1	Легкая атлетика	10	5
2	Гимнастика	10	5
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	5	4
4	Атлетическая гимнастика	5	-
Итого		30	14

Разделы дисциплины «Физическая подготовка», изучаемые в 7-8 семестрах

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов	
		практические	самостоятельные
1	Легкая атлетика	10	10
2	Гимнастика	5	4
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	5	-
4	Атлетическая гимнастика	5	-
Итого		25	14

5.3 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ раздела	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1.2	Профилактика травматизма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
2.1	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики
2.4	Техника безопасности во время физкультурных занятий
3.1	Теоретические и методические основы воспитания физических качеств
3.4	Профессионально-прикладные умения и навыки выбранной профессии.
4.2	Атлетическая гимнастика как средство воспитания физических качеств.
4.4	Гигиенические основы занятий физической культурой.

6 Организация текущего контроля

Вид занятий	Номер контр. точки	Разделы рабочей программы, подлежащие контролю				Форма контроля	Срок проведения
		1	2	3	4		
Практические занятия	П-1		*		*	Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
	П-2				*	Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
	П-3	*			*	Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП
	П-4			*		Сдача контрольных нормативов	Согласно КТП

7 Образовательные технологии

- обучение в сотрудничестве;
- использование ресурсов сети Internet;
- технология разноуровневого обучения;
- личностно-ориентированный подход;
- информационные технологии;
- внеаудиторная работа.

8 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Отжимание от пола в упоре лежа, (кол-во раз)	40	35	30
2	Подтягивание на высокой перекладине, (кол-во раз)	15	12	9
3	Прыжок в длину с места, (см)	250	240	230
4	Приседание, (кол-во раз)	70	60	50
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, (кол-во раз)	12	9	7
6	Координационный тест – «челночный бег» - 10х10м, (с)	27	28	29
7	Поднимание ног в висе до касания перекладины, (кол-во раз)	7	5	3
8	Поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз)	60	50	40
9	Прыжки на скакалке за 1 мин, (кол-во раз)	130	125	120
10	Бег 100м, (с)	13,6	13,8	14,0
11	Бег 3000м, (мин/с)	12,40	13,10	13,40

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Отжимание от пола в упоре на коленях, (кол-во раз)	40	35	30
2	Подтягивание на низкой перекладине, (кол-во раз)	15	12	9
3	Прыжок в длину с места, (см)	190	180	170
4	Приседание, (кол-во раз)	70	60	50
5	Координационный тест – «челночный бег» - 10x10м, (с)	30	31	32
6	Поднимание ног в вися до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
7	Поднимание туловища из положения лежа, (кол-во раз)	60	50	40
8	Прыжки на скакалке за 1 мин, (кол-во раз)	130	125	120
9	Бег 100м, (с)	16,6	16,8	17,0
10	Бег 2000м, (мин/с)	10,30	11,00	11,30

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1	Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5	Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7	Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10	Поднимание ног в вися до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

№	Тесты	Оценка в баллах		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6	Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7	Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7

8	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9	Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

9 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

9.1 Рекомендуемая литература

9.1.1 Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320 с. ISBN 978-5-4468-5107-2 (25 экз.)

2. Филиппова Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – URL: <https://znanium.com/read?id=363096>

9.1.2 Дополнительная литература

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перерб. – М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с. : ил. – URL: <https://znanium.com/read?id=372244>

9.1.3 Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе»
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика»

9.1.4 Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Российская Спортивная Энциклопедия <http://www.libsport.ru/>
6. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
8. <http://mon.gov.ru/> Министерство образования и науки РФ

9.2 Средства обеспечения освоения дисциплины

9.2.1 Методические указания и материалы к практическим занятиям и самостоятельной работе

методические разработки уроков по темам, методические рекомендации для самостоятельной работы, дидактический и наглядный материал,

Морозов, В.О. Теория и технологии обучения игре в волейбол: техническая, тактическая и физическая подготовка [Текст]: методические рекомендации / сост. В. О. Морозов. - Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2018. - 79 с.

Морозов, В.О. Легкая атлетика: техника и методика тренировки [Текст]: учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - Орск: Издательство Орского гуманитарно-

технологического института (филиала) ОГУ, 2019. - 118 с. - ISBN 978-5-8424-0919-8.

Морозов, В. О. Теория и технологии обучения технике и тактике игры в баскетбол [Текст]: методические рекомендации / В. О. Морозов. - Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2018. - 67 с.

Морозов, О.В. Физическая реабилитация студентов [Текст]: методические рекомендации / сост. О. В. Морозов. - Орск: Издательство Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2017. - 50 с.

9.2.2. Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

Тип программного обеспечения	Наименование	Схема лицензирования, режим доступа
Операционная система	Microsoft Windows	Подписка Open Value Subscription – Education Solutions (OVS-ES) по договору № 8В/21 от 15.06.2021 г.
Офисный пакет	Microsoft Office	№ 8В/21 от 15.06.2021 г.
Интернет-браузер	Internet Explorer	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows
	Google Chrome	Бесплатное ПО, http://www.google.com/intl/ru/policies/terms/
Мультимедийный плеер	Windows Media Player	Является компонентом операционной системы Microsoft Windows

9.2.3. Критерии оценки итоговой формы контроля

Оценка «5» (отлично) – выставляется в случае полного выполнения задания, отсутствия ошибок при выполнении техники движений, сдачи контрольного испытания в срок.

Оценка «4» (хорошо) – выставляется в случае полного выполнения объема задания при наличии несущественных ошибок при выполнении техники движения, не повлиявших на контрольный результат.

Оценка «3» (удовлетворительно)- выставляется в случае недостаточного выполнения техники движения, при наличии ошибок, которые не оказали существенного влияния на контрольные испытания.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – выставляется в случае, если допущены принципиальные ошибки в выполнении техники движения, не соответствующие результатам контрольных испытаний.

Выполнение установленных контрольных нормативов предусмотрено глава 3 ст. 28 (п.1) Федерального закона о физической культуре и спорту РФ 4.12.2007 №329- «О физической культуре и спорте»

Контрольные нормативы для проведения дифференцированного зачета

Тема	Вид упражнений		Оценки		
			«3»	«4»	«5»
1	2		3	4	5
Легкая атлетика	Бег 100 м., сек	ю	15.5	14.5	14.0
		д	18.5	17.5	16.7
	Бег 1000м, мин	ю	4.20	4.00	3.50
		д	2.20	2.10	2.00
	Прыжки в длину с разбега, м	ю	3.70	4.00	4.10
		д	2.80	3.00	3.20
	Метание гранаты 700г, м	ю	25	28	30
		д	15	17	20

	Бег 3000м, мин.	ю	16.30	14.30	13.00
	2000м, мин.	д	14.00	12.00	11.00
	Ходьба 800м., мин	ю	41.00	37.30	33.00
		д	43.00	39.30	35.00
Гимнастика	Наклон вперёд из положения, стоя, см	ю	5 и ниже	9-12	15 и выше
		д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Спортивные игры	Баскетбол. Передачи мяча в парах		10 раз	15 раз	20раз
	Баскетбол. Броски мяча в корзину (штрафной бросок) из пяти попыток		1 раз	2 раза	3 раза
	Волейбол. Прием и передача сверху в парах		6-8 раз	8-10 раз	10-12 раз
	Волейбол. Подачи – прямая нижняя или боковая подача		1 раз	2 раза	3 раза
	Гандбол. Передачи мяча на месте в парах		15	20	25
	Гандбол. Броски мяча по воротам – семиметровый бросок по воротам		В створ ворот	Правый, левый угол	По заданию
Виды спорта по выбору	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	ю	25	30	35
		д	7	8	10
	Подтягивание, раз	ю	6	9	11
		д	8	10	12
	Челночный бег 10 по 10м, сек	ю	29	28	27
		д	36	35	33
Прыжки со скакалкой за 30 сек, раз	ю	70	74	80	
	д	78	82	86	
Прыжок в длину с места, см	ю	195	210	230	
	д	135	145	165	

10 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир. Спортивный инвентарь (мячи волейбольные, волейбольные; скакалки, маты, лыжи, теннисные ракетки, пневматические пистолеты, автомат и др.)

**ЛИСТ
согласования рабочей программы**

Специальность: 15.02.08 Технология машиностроения
Шифр и наименование


ОГСЭ.10 Физическая подготовка

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная)

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметно-цикловой комиссии

протокол № 6 от «02» февраля 2022 г.


Ответственный исполнитель, декан

Факультет среднего профессионального образования  Т.С. Камаева
наименование факультета подпись расшифровка подписи

Исполнитель преподаватель  А.В. Штаймец
должность подпись расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой  М.В. Камышанова
подпись расшифровка подписи

Председатель предметно-цикловой комиссии  Н.А. Соснина
наименование подпись расшифровка подписи

Начальник ОИТ  М.В. Сапрыкин
подпись расшифровка подписи
