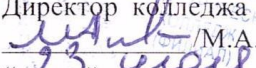
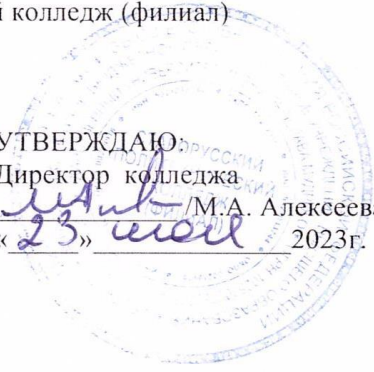


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого»
Старорусский политехнический колледж (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор колледжа
 /М.А. Алексеева/
« 23 » _____ 2023г.

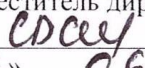
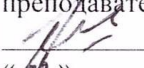


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 Физическая культура

Специальность 15.02.16 Технология машиностроения

Квалификация выпускника: техник-технолог

СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора  /Е.Н.Васильева/ « 23 » _____ 06 _____ 2023 г.	РАЗРАБОТЧИК: преподаватель колледжа  / А.Н. Шумилов « 23 » _____ 06 _____ 2023 г.
---	--

Старая Русса
2023 г.

Рассмотрена: предметной (цикловой) комиссией технического направления Протокол № <u>10</u> от «<u>23</u>» <u>июня</u> 2023 г. Председатель предметной (цикловой) комиссии <u>И.Б. Чегодаева</u> Чегодаева И.Б.	Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.16 Технология машиностроения (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 14.06.2022 г. № 444) и на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (ред. от 12.08.2022 г.)).
---	---

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы	
1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	8
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	16
3.2. Информационное обеспечение обучения	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ	20

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла дисциплин.

1.3 Цель и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

Цели дисциплины «Физическая культура»:

- формирование системы знаний в области физической культуры;
- практическая подготовка в области физической культуры.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека, основы здорового образа жизни

Таблица 1 – Результаты освоения учебной дисциплины

Код компетенции	Формулировка компетенции	Знания, умения, практический опыт
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Умения: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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 15.02.16 Технология машиностроения Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 15.02.16 Технология машиностроения; средства профилактики перенапряжения

Таблица 2 - Синхронизация предметных, личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ЛР05.Сформированность основ саморазвития и в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в ЛР 12. Бережное, Ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

Таблица 3 - Синхронизация предметных результатов

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов
ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	ПРБ.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности ПРБ.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПРБ.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. ПРБ.04. Владение физическими упражнениями разной

Таблица 4 - Синхронизации предметных результатов с ПК

ПК.5.1. Планировать и осуществлять управление деятельностью подчиненного персонала.	ПРБ.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
ПК.5.4. Реализовывать технологические процессы в Машиностроительном производстве с соблюдением требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды, принципов и методов бережливого производства.	ПРБ.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. ПРБ.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств. ПРБ.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. ПРБ.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 72 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 72 часа.
- в том числе в форме практической подготовки – 72 часа

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Таблица 5 – Трудоемкость учебной дисциплины для очной формы обучения

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	72
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72
В том числе в форме практической подготовки	72
в том числе:	
лекции	–
практические занятия	72
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета во 2 семестре	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Таблица 6 – Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1 Легкая атлетика		16	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения		
	2. Совершенствование техники бега по дистанции		
	3. Совершенствование техники финиширования		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения		
	2. Совершенствование техники бега по дистанции		
	3. Совершенствование техники финиширования		
Тема 1.3 Совершенствование техники метания гранаты (юноши - 700гр., девушки – 500гр.)	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники разбега.		
	2. Совершенствование техники финального усилия		
	3. Выпуск снаряда с места, акцентируя внимание на положение натянутого лука и финальное усилие.		
	4. Совершенствование техники метания гранаты в целом		

Тема 1.4 Кроссовая подготовка	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники бега по дистанции: а) в горку б) под горку в) по прямой 2. Развитие общей выносливости		
Тема 1.5 Развитие скоростно-силовых способностей (качеств)	Практические занятия	2	
	1. Упражнения с внешним сопротивлением: а) в качестве сопротивления используется вес предметов; б) в качестве сопротивления используется вес партнера; в) в качестве сопротивления используется собственный вес		
Раздел 2 Волейбол		16	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.	6	
Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом		
Тема 2.3	Практические занятия	4	

Совершенствование техники передачи мяча сверху	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия 1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом	2	
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	Практические занятия 1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом	2	
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	Практические занятия 1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.	2	
Раздел 2 Волейбол	2 сем	22	
Тема 2.1 Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подачи	Практические занятия 1. Совершенствование техники подач способом прямая нижняя подача и прямая верхняя подача в целом; 2. Совершенствование техники подачи в различные зоны волейбольной площадки по заданию преподавателя; 3. Подача с максимальной силой удара.	4	

Тема 2.2 Совершенствование техники приема мяча сверху и снизу	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом 4. Совершенствование техники приема мяча снизу в целом		
Тема 2.3 Совершенствование техники передачи мяча сверху	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование постановки рук на мяч 2. Совершенствование техники согласованной работы рук и ног 3. Совершенствование техники приема мяча сверху в целом.		
Тема 2.4 Совершенствование техники нападающего удара	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники разбега 2. Совершенствование техники отталкивания 3. Совершенствование техники ударного движения 4. Совершенствование техники нападающего удара в целом		
Тема 2.5 Совершенствование техники одиночного и группового блокирования	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники выноса и постановки рук 2. Совершенствование техники гасящего движения 3. Совершенствование техники постановки рук на мяч 4. Совершенствование техники одиночного блокирования в целом 5. Совершенствование техники группового блокирования в целом		
Тема 2.6 Тактические действия в защите и нападении	Практические занятия	2	
	1. Определить средства, способы и формы игры в конкретных условиях против определенного соперника. 2. В нападении учащиеся совершенствуют взаимодействия игрока зоны 3 с нападающими игроками зон 4 и 2, игрока зоны 2 с нападающим зоны 3 3. Совершенствование взаимодействия игроков 1. 6. 5., при первой передаче с игроками зон 3 и 2. 4. Сочетаний взаимодействий при передаче с игроками зон 3 и 2. 5. Сочетание взаимодействия при первой и второй передаче: прием в зоне 6 и передача в зону 3 из зоны 3 в		

	зону 4, откуда мяч посылает игрок через сетку нападающим ударом.		
Раздел 3 Баскетбол		18	
Тема 3.1 Совершенствование техники передвижения (остановок, поворотов, стоек)	Практические занятия 1. Совершенствование техники работы ног. 2. Совершенствование техники передвижения игроков при защитных действиях. 3. Совершенствование техники передвижения игроков при действии в нападении 4. Совершенствование техники остановок, поворотов, стоек (бег с изменением скорости и направления движения, остановка после бега по зрительному сигналу и.д.) 5. Совершенствование техники стопорящего движения	4	
Тема 3.2 Совершенствование техники приема мяча и его передачи	Практические занятия 1. Совершенствование техники приема мяча одной рукой 2. Совершенствование техники приема мяча двумя руками 3. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой 4. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками.	4	
Тема 3.3 Совершенствование техники ведения мяча	Практические занятия 1. Совершенствование техники высокого ведения мяча. 2. Совершенствование техники низкого ведения мяча. 3. Совершенствование техники ведения мяча в различных игровых ситуациях.	4	
Тема 3.4 Совершенствование техники броска мяча с различных исходных положений	Практические занятия 1. Совершенствование техники броска с коротких дистанций 2. Совершенствование техники броска со средних дистанций 3. Совершенствование техники броска с дальних дистанций 4. Совершенствование техники броска с коротких дистанций	6	

	5. Совершенствование техники броска с места 6. Совершенствование техники броска после движения 7. Совершенствование техники броска в прыжке.		
Всего		72	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№ 112 спортивный зал - для проведения занятий практического типа

Мат гимнастический – 2 шт., Мяч волейбольный "Mikasa MVP200"- 8 шт. ком-т штанга с дисками (12 шт);

силовая скамья для штанги- 1 шт., скамья для пресса наклонная, скамья для пресса многофункциональная, стол теннисный ATLAS KIT – 1 шт., стол теннисный с сеткой- 1 шт.. набор шашек , Мяч баскетбольный "Спалдинг №5"- 3 шт., Мяч баскетбольный "Спалдинг №7"- 3 шт., насос для мяча – 1 шт., сетка волейбольная- 1 шт., Скакалка 2,8м- 10 шт., Скакалка 3,8м- 10 шт., шведская стенка, граната для метания 500гр – 5 шт. , граната для метания 700гр – 5 шт., шкафы разные – 3 шт., конус тренировочный – 15 шт. гимнастический мяч 75 см.- 3 шт., набивной мяч 2 кг. – 5 шт. дротики (набор) – 1 шт., коврик- 7 шт

3.2 Информационное обеспечение обучения

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 28.05.2023).
2. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 28.05.2023).

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме тестирования, выполнения контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме тестирования

Таблица 7 – Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих и профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
– организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	ОК 04, ОК 08	Текущий контроль в форме: - сдачи практических нормативов; - контрольных работ по темам. Оценка выполнения практического задания:
– 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 15.02.16 Технология машиностроения		индивидуальных видах спорта; – тактические действия в обороне и нападении в игровых видах спорта Оценка выполнения практического задания: – проведение самостоятельной разминки; – правила проведения закаливающих процедур в зависимости от возраста и степени подготовленности; правила проведения физкульт минут и физкульт пауз;
Знать: – психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной	ОК 04, ОК 08	Оценка выполнения практического задания: – изменение антропометрических показателей; – параметры функциональной психофизиологической активности; параметры двигательной активности Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной; дыхательной; коррекционной

деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности 15.02.16 Технология машиностроения; средства профилактики перенапряжения		гимнастики; ЛФК.
---	--	-----------------------------

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Номер и дата распорядительного документа о внесении изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	Ф.И.О. лица, ответственного за изменение	Подпись