

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	15.02.16 Технология машиностроения
Квалификация выпускника	Техник-технолог
Форма обучения	заочная

Рязань 2024

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии
социальных и правовых дисциплин

Протокол №12 от 07.05.2024
Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчик: Егорова Галина Львовна - преподаватель РССК «РГРТУ»

СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 «Адаптационная физическая культура»

1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью *социально-гуманитарного* (СГ) цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности код 15.02.16 Технология машиностроения.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и 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 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	Знания	Умения
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; об использовании средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем часов определяется по каждой позиции столбца (отмечено звездочкой).

Вид учебной работы	Объем часов	В форме практической подготовки
Объём учебной дисциплины по плану	182	-
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	4	-
в том числе:		
лекции, уроки	4	-
лабораторные занятия (если предусмотрено)	-	-
практические занятия (если предусмотрено)	-	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-	-
консультации	-	-
Самостоятельная работа	176	-
Промежуточная аттестация проводится в форме <i>4 курс – дифференцированный зачет</i>	2	-

При изучении дисциплины предусмотрена (1) домашняя контрольная работа.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В форме практической подготовки	Коды компетенций
1	2	3	4	5
Тема №1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	45		
	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	1		ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности.	44		
Тема № 2. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	45		
	Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	1		ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся: Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	44		
	Содержание учебного материала	45		

Тема № 3. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила подвижных и спортивных игр. Техника и тактика игровых действий. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	44		OK 01 OK 03 OK 04 OK 05 OK 08
Тема №4. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	45		
	Основы лыжной подготовки Техника способов передвижения на лыжах	1		OK 01 OK 03 OK 04 OK 05 OK 08
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. Техника основных способов передвижения на лыжах. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	44		
Промежуточная аттестация обучающихся		2		
Всего		182		

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Раздевалка с душевыми кабинами

Открытая спортивная площадка с элементами полосы препятствий

3.2 Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе. В качестве основной литературы образовательная организация использует учебники, учебные пособия, предусмотренные в примерной основной образовательной программе(ПООП)

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с.

2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.

4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.

5. Орлова, Л. Т. Настольный теннис учебное пособие для спо / Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — Санкт-Петербург Лань, 2020. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-6670-2.

Дополнительные источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации — URL: www.minstm.gov.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>	<i>Характеристики демонстрируемых знаний</i>	-активная работа учебном занятии; -самостоятельная подготовка материала (рефераты, доклады, сообщения, обзоры); составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса Физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО – выполнение упражнений на дифференцированном
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	- грамотно составить комплекс УГГ; - ежедневное использование комплекса УГГ; - в соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя; - демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление; - демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине; - согласно нормам, сдавать контрольные нормативы; - показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта; - проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях; - с учетом правил разработать проведение соревнования по игровым видам спорта; - составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности; - демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	защита
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	- точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу; - согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания; - обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»; - давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмм подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	защита

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО

ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ, Качковский Юрий Валентинович,
Заведующий методическим кабинетом

17.10.24 13:43
(MSK)

Простая подпись

ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ, Савельева Ольга Викторовна,
Зам. директора РССК «РГРТУ» по УР

17.10.24 15:33
(MSK)

Простая подпись

УТВЕРЖДЕНО

ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ, Цинарева Тамара Алтыбаевна,
Директор РССК «РГРТУ»

17.10.24 16:03
(MSK)

Простая подпись