

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

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 15.02.08 Технология машиностроения

Квалификация выпускника Техник

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 Г.Л., преподаватель РССК «РГРТУ»

СОДЕРЖАНИЕ

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

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физкультура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

15.02.08 Технология машиностроения;

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

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.

ПК 4.1 Проверять техническое состояние универсального токарно-винторезного станка или токарного станка с программным управлением, выбирать стандартную технологическую оснастку, подготавливать станок к работе, для станка с программным управлением - составлять управляющую программу.

ПК 4.2 Выполнять токарную обработку заготовок на универсальном токарно-винторезном станке или токарном станке с программным управлением с применением стандартного режущего инструмента и универсальных приспособлений.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

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

1.4Количество часов на освоение программы учебной дисциплины максимальной учебной нагрузки обучающегося **332** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **4** часа; самостоятельной работы обучающегося **328** часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В форме практической подготовки
Максимальная учебная нагрузка обучающегося	332	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося	4	-
в том числе:		
практические занятия	-	-
теоретическое обучение	4	
Самостоятельная работа обучающегося	328	312
в том числе:		
выполнение домашней контрольной работы (1)		
промежуточная аттестация в форме : <i>дифференцированного зачёта</i>		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки
1	2	3	4
Раздел 1.			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Основные понятия физической культуры и спорта. Физическая культура в структуре профессионального образования: ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Реферат на тему: Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные компоненты физической культуры. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры.	62	58
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Спортивные игры.	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Понятие здоровья, здорового образа жизни, факторы влияющие на здоровье и составляющие здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента. Техника безопасности игр. Правила игры		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Реферат или сообщение на темы: Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье человека. Организация здорового образа жизни студента. Режим дня как составляющая здорового образа жизни. Двигательная активность в здоровом образе жизни студента. Профилактика вредных привычек. Как заменить вредные привычки физическими упражнениями. Закаливание как средство сохранения и укрепления здоровья.	88	84
Тема 1.3.	<i>Содержание учебного материала</i>	1	

Профессионально-прикладная физическая подготовка	Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> реферат или сообщение на темы:</p> <p>Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.</p> <p>Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.</p> <p>Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</p> <p>Организация и проведение водной и производственной гимнастики.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>Разработать и освоить комплекс для повышения физической и умственной активности.</p> <p>Разработать и освоить собственную методику для определения самооценки усталости, утомления, работоспособности.</p> <p>Разработать и продемонстрировать комплекс упражнений для массажа и самомассажа при умственной и физической усталости.</p>	86	82
Тема 1.4. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	<i>Содержание учебного материала</i>	1	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, весы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений водной и производственной гимнастики.		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> реферат или сообщение на темы:</p> <p>Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, плоскостопии.</p> <p>Коррекция телосложения (массы тела) средствами физической культуры.</p> <p>Значение водной и производственной гимнастики для повышения работоспособности и внимания.</p> <p>Составить комплексы водной и производственной гимнастики. Уметь проводить.</p> <p>Занятие в спортивной секции.</p> <p>Отработать тактику одной из игр. (волейбол, футбол, баскетбол)</p>	92	88
Итоговый контроль в форме <i>дифференцированного зачета</i>			
Всего		332	312

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы, кабинет физкультуры.

Оборудование спортивного зала: площадка для игровых видов спорта, гимнастические снаряды, раздевалки, душевые, спортивный инвентарь.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: площадки для игровых видов спорта, дорожки, сектора для занятий легкой атлетикой.

Оборудование кабинета физкультуры: комплект учебно-методической документации, спортивный инвентарь.

Технические средства обучения: магнитофон.

3.2 Список используемых источников

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, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 29.12.2021).

Дополнительные источники:

1 Российская газета [Текст]: Общественно-политическая газета/ учредитель Правительство РФ - М., 2017-2022

2 Аргументы и факты [Текст]: Ваша газета / учредитель, издатель ФО «Аргументы и факты» - М., 2017-2022

3 Рязанские Ведомости [Текст]: Общественно-политическая газета / учредитель Правительство Рязанской области, Рязанская областная Дума, Администрация г. Рязани, Рязанская городская Дума.- Рязань, 2017-2022.

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Уметь:	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	– практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера
Знать:	- ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	
Итоговый контроль освоения дисциплины	дифференцированный зачёт

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО

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

31.07.24 15:46
(MSK)

Простая подпись

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

31.07.24 16:14
(MSK)

Простая подпись

УТВЕРЖДЕНО

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

31.07.24 16:17
(MSK)

Простая подпись