Министерство образования Нижегородской области Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский промышленно-технологический техникум» (ГБПОУ «НПТТ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность:

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Профиль обучения – технический

Нижний Новгород 2020г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (специальностям) среднего профессионального образования 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Организация – разработчик_ГБПОУ «Нижегородский промышленнотехнологический техникум»

Разработчики:

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

СОДЕРЖАНИЕ:

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

по специальности среднего профессионального образования 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта дисциплина является базовой и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных навыков
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физкультуры и спортом

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общем культурном, профессиональном и социальном развитии
- основы здорового образа жизни
- В ходе изучения дисциплины ставиться задача формирования соответствующих общих и профессиональных компетенций (ОК и ПК):
- 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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов; самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура» 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
В том числе:	
Занятия в спортивных секциях	
Участие в спортивных соревнованиях	
Участие в соревнованиях военно-прикладных видов	
Написание реферата	
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование	Содержание учебного материала, практические	Объем	Уровень
разделов и тем	занятия, теоретические занятия, самостоятельная работа	часов	освоения
Теоретическая подготовка	Значение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки как направленное развитие психических и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности Техника безопасности при занятиях физической культурой	6	1
Практическая часть			
Тема 1.1 Легкая атлетика	1. Развитие быстроты двигательной реакции на звуковые и световые сигналы. 2. Развитие координации и точности движений по динамическим, пространственным и временным характеристикам. 3. Развитие силы и статической выносливости мышц кистей, плечевого пояса, спины, ног. 4. Повышение функциональной устойчивости и приспособления организма к неблагоприятным воздействиям специфических условий труда. 5. Развитие общей выносливости и улучшение работы органов дыхания и кровообращения. Бег на короткие дистанции 1. Повторный бег на короткие дистанции с низкого старта по звуковым сигналам 2. Спринтерский бег с ускорениями по звуковым сигналам 3. Спринтерский бег с внезапными остановками на красный световой сигнал продолжение бега на зеленый сигнал 4. Координационный челночный бег Кроссовый бег без учета времени на различные дистанции Кроссовый бег 1 км с учетом времени Метание гранаты с разбега на результат Метание гранаты с места в цель с изменением расстояния до цели Метания гранаты с уменьшением размеров цели. Выполнение контрольных нормативов 1. Кросс 1 км	28	2
	2. Челночный бег 4+60м		
	Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях, участие в спортивных соревнованиях, Участие в соревнованиях военно-прикладных видов	42	3

Тема 1.2	1. Развитие общей и специальной выносливости	10	
Гимнастика	мышц кистей, плечевого пояса, спины, брюшного		
1 импастика	пресса, ног		
	2. Совершенствование координации движений,		
	быстроты и точности движений		
	3. Совершенствование функций внимания и зрения		
	4. Развитие устойчивости к накоплению		
	мышечного и зрительного утомления		
	Средства ППФП практические упражнения:		
	ходьба, бег, прыжки, бег с поворотами, с		
	остановками, со сменой направления на звуковые		
	и световые сигналы, общеразвивающие		2
	упражнения без предметов, с сопротивлением		
	партнера, с гантелями, скакалками		
	Упражнения на перекладине /низкая/		
	1. Виды, упоры, перемахи в упоре, соскоки с		
	перемахом	10	
	2. Подъем переворотом		
	Высокая		
	1. Размахивание в висе, соскоки на тахе		
	2. Подъем переворотом		
	3. Поднимание ног к перекладине		
	4. Подтягивание		
	5. Вис на согнутых руках, согнув ноги		
	Угол между бедрами и туловищем 90с		
	Упражнение на брусьях		
	1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	8	
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на		
	брусьях		
	3. Выполнение «угла» в упоре на брусьях		
	4. Кувырки вперед из седа ноги врозь в седа ноги		
	врозь		
	5. Стойка на плечах - кувырок вперед в седа ноги		
	врозь		
	6. Соскоки махом назад, махом вперед соскоки с		
	поворотами вовнутрь на 180с на махе вперед.		
	Акробатические упражнения	0	
		9	
	1. Перекаты в группировке вперед, назад, влево,		
	вправо		
	2. Кувырки вперед, назад, кувырок прыжком		
	3.Кувырок вперед прыжком через гимнастическую		
	палку на различной высоте		
	4. Стойка на голове с опорой руками – кувырок		
	вперед		
	5. Прыжки на месте с разноммерными движениями		
	рук и ног:		
	И.П – О.С руки в стороны		

	1 – прыжком «ноги врозь», руки на пояс 2 – И.П повторить 8 раз без ошибок		
	Опорные прыжки		
	1. Прыжок «ноги врозь» (козел в ширину)		
	2. Прыжок «согнув ноги» (козел в длину)		
	Выполнение прыжков с увеличением расстояния		
	подкидного мостика от снаряда.		
	Упражнения для снятия утомления со зрительного	5	
	анализатора.	3	
	1. Сидя прямо, взгляд устремлен вперед.		
	Направить взгляд влево – прямо, вправо – прямо,		
	вверх – прямо, вниз – прямо.		
	2. Круговые движения глаз до 10 раз влево, вправо.		
	Сначала быстро, затем медленнее.		
	3. Изменение фокусного расстояния посмотреть на		
	кончик носа, затем вдаль.		
	4. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз		
	5. Закрыть глаз ладонями и посидеть 3-4 минуты		
	расслабленно.		
	Выполнения контрольных нормативов		
	1. «Вис» на согнутых руках согнув ноги под углом		
	90^{0} к туловищу.	_	
	2. Подтягивание.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	40	
	Закрепление и совершенствование техники изучаемых		
	двигательных действий в процессе самостоятельных		
	занятий.		
Тема 1.3	. Упражнения без мяча:	20	
Спортивные игры	Перемещения в стойке правым, левым боком,		
Баскетбол	спиной вперед по звуковому сигналу		
	Перемещения с изменением направления и		
	скорости по звуковому сигналу		
	Перемещения с внезапными остановками по		
	световому сигналу.		
	Упражнения с мячом	• •	
	Ведение мяча низкое, высокое, правым, левым	20	2
	боком по звуковому сигналу.		2
	Ведение с изменением направления и скорости по		
	звуковому сигналу.		
	Ведение с внезапными остановками на красный		
	сигнал.		
	Передачи мяча на месте и в движении в парах.		
	Броски мяча в кольцо двумя, одной рукой с		
	различных расстояний от щита		
	Броски в кольцо в прыжке.		
	Броски мяча в кольцо с передачи мяча партнером в		
	движении. Учебно-тренировочная игра.		
	Контрольные нормативы		
L	1	1	

	1. Броски баскетбольного мяча в кольцо с правой и		
	левой стороны с расстояния 3м – 10 попыток (5+5)	2	
	2. Броски двумя руками от груди в нарисованный	2	
	круг на стене Д-40см с расстояния 2м от стены 30		
	30 сек. 35 раз – 5, 30 раз – 4, 25 раз – 3.		
	Самостоятельная работа обучающихся	42	
	Закрепление и совершенствование техники		
	изучаемых двигательных действий в процессе		
	самостоятельных занятий.		
Тема 1.4	1. Развитие двигательной реакции на звуковые и	32	
Волейбол	световые сигналы		
	2. Развитие координации и точности движений в		
	игровых, временных и пространственных		
	параметров		
	3. Развитие общей выносливости.		
	Ходьба, бег левым, правым боком, лицом вперед,		
	спиной вперед, остановки по внезапным звуковым		
	и световым сигналам.		
	Бег по кругу с рывками по сигналу с целью		
	догнать партнера.		
	Бег по кругу с рывком после поворота кругом по		
	звуковому сигналу.		
	Передача мяча в парах двумя руками сверху, снизу		
	на месте.		
	Передача мяча в парах в движении.		2
	Передача мяча двумя руками сверху над собой.		2
	Тоже но с поворотом на 90с.		
	Передача мяча в кольцо с различного расстояния.		
	Подача мяча нижняя, верхняя прямая в левую,		
	правую часть площадки, в ближнюю, дальнюю		
	часть площадки.		
	Двусторонняя игра через натянутую вместо сетки		
	полотно.		
	Двусторонняя игра через сетку.		
	Выполнение контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	42	
	Закрепление и совершенствование техники		
	изучаемых двигательных действий в процессе		
	самостоятельных занятий.		
	Дифференцированный зачет		3
	Всего	3	332
			_

З УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

1 Зал спортивных игр

- Маты гимнастические;
- Гимнастический «конь»;
- Гимнастический «козел»;
- Гимнастические скамейки:
- Комплект для баскетбола;
- Комплект для прыжков в высоту;
- Стол теннисный;
- Ракетки;
- Мяч;
- Форма спортивная;
- Комплекты лыж;
- Сетка волейбольная;

Спортивный инвентарь:

- Перекладина;
- Брусья параллельные;
- Канат:
- Палки гимнастические;
- Гимнастическая стенка;
- Гантели;
- Мячи набивные;
- Тренажёры;
- Обручи;
- Гранаты;
- Ядро;
- Секундомеры;
- Стойки для прыжков в высоту;
- Эстафетные палочки;
- Хоккейные клюшки;
- Баскетбольные мячи;
- Волейбольные мячи;
- Футбольные мячи;

Открытый стадион широкого профиля

- Беговые дорожки,
- элементы полосы препятствий,
- яма для прыжков

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основные источники:

Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html

Дополнительные источники:

подобранные

Быченков, С. В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 135 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49865.html

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.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
(освоенные умения, усвоенные знания)	результатов обучения
уметь:	Формы контроля обучения:
В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: знать/понимать: • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	 практические задания по работе с информацией домашние задания проблемного характера ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Итоговый контроль в форме дифференцированного зачета
• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь:	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;
• выполнять индивидуально	- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;

комплексы

оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом легкой атлетике, ПО гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, c учетом состояния здоровья функциональных возможностей своего организма;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности,

- тестирование в контрольных точках.

Лёгкая атлетика.

Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):

бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)

Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

семестра, изучения темы программы.

На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года,

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши 3 км, девушки 2 км (без учета времени);
 - тест Купера 12-минутное передвижение;
 - плавание 50 м (без учета времени);

бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

No	Физические	Контрольн	Возра		Оценка					
п/п	способности	oe	ст,		Юноши Девушки			евушки		
11/11		упражнени е (тест)	лет	5	4	3	5	4	3	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1	
2	Координацион ные	Челночный бег 3×10 м, с	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160	
4	Выносливость	6- минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже	

5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягиван ие: на высокой перекладин е из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладин е из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15	6 и ниже 6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оц	енка в балл	ax
	5	4	3
1. Бег 3000 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 3×10 м (c)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: — угренней гимнастики; — производственной гимнастики; — релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3		
1. Бег 2000 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,	8	6	4		
опора о стену (количество раз на каждой ноге)					
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5		
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (c)	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		