

Министерство образования и науки Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нижегородский промышленно-технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

СПЕЦИАЛЬНОСТИ

15.02.08 Технология машиностроения

Профиль обучения - технический

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (специальностям) среднего профессионального образования 15.02.08 Технология машиностроения

Организация – разработчик: _ГБПОУ «Нижегородский промышленно-технологический техникум»

Разработчики:

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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области права при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

по специальности среднего профессионального образования 15.02.08 Технология машиностроения: дисциплина является базовой и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла

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 целей

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

о роли физической культуры в общем культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

В ходе изучения дисциплины ставится задача формирования соответствующих ОК и ПК:

ОК.02 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.03 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.04 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.06 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.08 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.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 332 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 166 часов;

самостоятельной работы студента 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)	<i>332</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>166</i>
В том числе: практические занятия	<i>156</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>166</i>
В том числе:	
Занятия в спортивных секциях	
Участие в спортивных соревнованиях	
Участие в соревнованиях военно-прикладных видов	
Написание реферата	
Форма промежуточной аттестации: <i>дифференцированный зачет</i>	

	<p>1. Виды, упоры, перемахи в упоре, соскоки с перемахом</p> <p>2. Подъем переворотом</p> <p style="text-align: center;">Высокая</p> <p>1. Размахивание в висячем положении, соскоки на тахе</p> <p>2. Подъем переворотом</p> <p>3. Поднимание ног к перекладине</p> <p>4. Подтягивание</p> <p>5. Вис на согнутых руках, согнув ноги</p> <p>Угол между бедрами и туловищем 90°</p> <p style="text-align: center;">Упражнение на брусках</p> <p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках</p> <p>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на брусках</p> <p>3. Выполнение «угла» в упоре на брусках</p> <p>4. Кувырки вперед из седа ноги врозь в седа ноги врозь</p> <p>5. Стойка на плечах - кувырок вперед в седа ноги врозь</p> <p>6. Соскоки махом назад, махом вперед соскоки с поворотами вовнутрь на 180° на махе вперед.</p> <p style="text-align: center;">Акробатические упражнения</p> <p>1. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо</p> <p>2. Кувырки вперед, назад, кувырок прыжком</p> <p>3. Кувырок вперед прыжком через гимнастическую палку на различной высоте</p> <p>4. Стойка на голове с опорой руками – кувырок вперед</p> <p>5. Прыжки на месте с разномерными движениями рук и ног:</p> <p>И.П – О.С руки в стороны</p> <p>1 – прыжком «ноги врозь», руки на пояс</p> <p>2 – И.П повторить 8 раз без ошибок</p> <p style="text-align: center;">Опорные прыжки</p> <p>1. Прыжок «ноги врозь» (козел в ширину)</p> <p>2. Прыжок «согнув ноги» (козел в длину)</p> <p>Выполнение прыжков с увеличением расстояния подкидного мостика от снаряда.</p> <p>Упражнения для снятия утомления со зрительного анализатора.</p> <p>1. Сидя прямо, взгляд устремлен вперед. Направить взгляд влево – прямо, вправо – прямо, вверх – прямо, вниз – прямо.</p> <p>2. Круговые движения глаз до 10 раз влево, вправо. Сначала быстро, затем медленнее.</p> <p>3. Изменение фокусного расстояния посмотреть на кончик носа, затем вдаль.</p> <p>4. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз</p> <p>5. Закрывать глаза ладонями и посидеть 3-4 минуты расслабленно.</p> <p style="text-align: center;">Выполнения контрольных нормативов</p>	42	
--	--	----	--

	<p>1. «Вис» на согнутых руках согнув ноги под углом 90° к туловищу.</p> <p>2. Подтягивание.</p>		
	<p>Самостоятельная работа студента Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов</p>	42	
<p>Тема 3 Спортивные игры Баскетбол</p>	<p>Практическое занятие 3 Упражнения без мяча: Перемещения в стойке правым, левым боком, спиной вперед по звуковому сигналу Перемещения с изменением направления и скорости по звуковому сигналу Перемещения с внезапными остановками по световому сигналу.</p> <p style="text-align: center;">Упражнения с мячом</p> <p>Ведение мяча низкое, высокое, правым, левым боком по звуковому сигналу. 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.</p> <p style="text-align: center;">Контрольные нормативы</p> <p>1. Броски баскетбольного мяча в кольцо с правой и левой стороны с расстояния 3м – 10 попыток (5+5) 2. Броски двумя руками от груди в нарисованный круг на стене Д-40см с расстояния 2м от стены 30 30 сек. 35 раз – 5, 30 раз – 4, 25 раз – 3.</p>	32	2
	<p>Самостоятельная работа студента Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов</p>	32	

<p>Тема 4 Волейбол</p>	<p>Практическое занятие 4 1. Развитие двигательной реакции на звуковые и 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. Передача мяча двумя руками сверху над собой. 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</p>	<p>50</p>	<p>2</p>
	<p>Самостоятельная работа студента Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Написание рефератов</p>	<p>50</p>	
	<p>Дифференцированный зачет</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
	<p>Всего</p>	<p>332</p>	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

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.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, 2019. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

Дополнительные источники:

Литература из ЭБС по физической культуре:

1. 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, 2018. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

2. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — 978-5-4486-0765-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

3. 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, 2016. — 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 студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <p>В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">• о роли физической культуры в общем культурном, профессиональном и социальном развитии человека;• основы здорового образа жизни;	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">– оценка результатов контрольных нормативов,- оценка результатов теоретических тестов. <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none">- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;- тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных</p>

<p>соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>
--

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)

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносли- вость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	

Скоростно-силовые	Метание мяча (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши) Бег 2000 м (девушки)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00
		3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	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 (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики	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, 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 3×10 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