

Лист согласования

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 15.02.08 Технология машиностроения

Разработчик(и):

Преподаватель

личная подпись Е.К. Бареева
инициалы, фамилия

личная подпись А.В. Долгов
инициалы, фамилия

личная подпись Я.А. Семайтите
инициалы, фамилия

« ____ » _____ 2020 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин»

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2020 г

Председатель цикловой комиссии _____
личная подпись

И.В. Гайворонская
инициалы, фамилия

« ____ » _____ 2020 г.

Рецензенты:

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

(место работы)

(занимаемая должность)

(инициалы, фамилия)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР

личная подпись

Н.В. Соломатина
инициалы, фамилия

« ____ » _____ 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС 3+ по специальности СПО 15.02.08 Технология машиностроения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке специалистов среднего звена по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

1.3. Цели и задачи 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;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>332/332</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>166/4</i>
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	<i>166/0</i>
контрольные работы	
курсовая работа (проект) (<i>если предусмотрено</i>)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>166/328</i>
в том числе: упражнения для коррекции нарушений осанки, общеразвивающие упражнения, упражнения дыхательной гимнастики и др.	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>дифференцированного зачёта</i>

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного процесса и практическая часть, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Практические занятия			
Тема 1.1 Учебно-тренировочная	Содержание учебного материала	2/0,5	
	Определяется оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, даются индивидуальные рекомендации к занятиям по тому или иному виду спорта.		
Тема 12.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	80/0,5	
	Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	82/77	
Тема 1.3 Гимнастика	Содержание учебного материала	8/0,5	
	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсорику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения.		

	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	8/65	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол	Содержание учебного материала	36/0	2
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	36/65	
Тема 2.2 Баскетбол	Содержание учебного материала	34/0	
	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	36/65	
Раздел 3. Виды спорта по выбору			
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах Скоростно-силовая подготовка	Содержание учебного материала	4/0,5	
	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Воспитывает абсолютную и относительную силу избранных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий.		
	Самостоятельная работа обучающихся: ОФП	4/56	
Зачетное занятие		2/2	
Всего:		332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивных залов, раздевалок, кабинета преподавателя.

Оборудование спортивных залов:

- шведские лестницы, гимнастические скамейки, модифицированная лавочка,
- скамья атлетическая, баскетбольные щиты (баскетбольные мячи), сетка волейбольная
2,2м (волейбольные мячи), сетка,
- сетка мини футбола, бадминтон,
- теннисные столы (ракетки для тенниса, шарики).

Тренажеры:

- тренажёр мини-степпер;
- тренажёр для бицепса;
- тренажер для верхнего плеч.пояса;
- тренажёр для ног;
- турники для подтягивания;
- штанга большая, штанга малая, грифы для блинов.

Технические средства обучения:

принтер черно-белый лазерный;

сервер;

блок питания;

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;
- инструкции по эксплуатации тренажеров

3.2. Информационное обеспечение обучения

Карта методического обеспечения дисциплины

№	Автор	Название	Издательство	Гриф издания	Год издания	Кол-во в библиотеке	Наличие на электронных носителях	Электронные учеб. пособия
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.2.1 Основная литература								
3.2.1.1	Германов Г.Н.	Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика	Москва: Юрайт		2018		ЭБС https://www.biblionline.ru/bcode/415832	
3.2.1.2	Фомин Е.В. Булькина Л.В.	Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов	Москва: «Спорт»		2018		ЭБС http://www.iprbookshop.ru/77246.html	
3.2.2 Дополнительная литература								
3.2.2.1.	Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров Сборник научных трудов	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Издательство Советский спорт, 2014. - 60 с.		2014		ЭБС «консультант студента» http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807599.html	
3.2.3 Периодические издания и стандарты								
3.2.3.1	Волейбол стандарт	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол	М.: Советский спорт		2014		ЭБС «консультант студента»: http://www.studentlibrary.ru/book/sovspport_00012.html	
	Баскетбол стандарт	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол	М.: Советский спорт		2014		ЭБС «консультант студента»: http://www.studentlibrary.ru/book/sovspport_0002.html	
	Лёгкая атлетика стандарт	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	Советский спорт, 2014. - 34 с		2014		ЭБС «консультант студента»: http://www.studentlibrary.ru/book/sovspport_0007.html	
3.2.4 Интернет ресурсы								
3.2.4.1								

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

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	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 — 10 м (с) □ челночный бег 3	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 (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, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
– Координационный тест — 10 м(с) □ челночный бег 3	8,4	9,3	9,7
– Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Наименование дисциплины	юноши						девушки					
	2 курс			3 курс			2 курс			2 курс		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег 100 м	15,7	15,0	14,8	15,4	14,8	14,7	17,9	17,3	17,0	17,8	17,0	16,8
Бег 1000 м	4,15	3,50	3,40	4,10	3,45	3,35	5,05	4,15	4,08	5,00	4,10	4,00
Бег 2000 м							13,3	12,30	11,30	13,00	11,30	11,20
Бег 3000 м	15,30	14,0	13,40	15,00	13,50	13,20						
Бег 6 минут	1300	1400	1500	1350	1450	1550	1050	1200	1300	1080	1250	1350
Прыжки в длину	390	410	440	400	420	450	315	345	380	320	350	385
Прыжки в длину с места	195	210	230	205	220	235	165	185	505	170	190	210
Метание гранаты 500 гр./ 700 г.	25	28	32	27	32	34	15	17	21	16	18	23
Челночный бег 3x10 м	8,0	7,6	7,3	7,9	7,5	7,2	9,3	8,8	8,5	9,3	8,7	8,4
Подтягивание	8	10	11	7	9	12	5	10	13	7	11	14
Отжимание от пола	28	32	35	30	35	40	10	15	18	12	18	20
Подъём туловища из положения лёжа	23	26	30	25	28	31	20	27	35	30	35	37
Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут.	22	28	31	23	29	32	17	22	25	18	23	26
Прыжки на скакалке за 1 мин.	60	75	90	75	80	95	75	90	105	90	105	120

Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг(количество раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км(мин, с)	26.30	25.30	23.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний(тесты)	от 18 до 24 лет		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
		1.	Бег на 100 м (с)	17,5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
8	кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. «Гигиена в физической культуре».
- 2.«История развития спортивной гимнастики».
- 3.«Баскетбол».
- 4.«Волейбол».
- 5.«Легкая атлетика».
- 6.«История спортивного танца».
- 7.«Художественная гимнастика».
8. «Врачебный контроль и самоконтроль. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
9. «Борьба Сумо».
10. «Шахматы и виды спорта».
11. «Спортивная борьба».
12. «Прыжок с шестом».
13. «Развитие физических качеств».
14. «Тхэквон-до».
15. «История автомобильного спорта».
16. «История развития настольного тенниса».
17. «Олимпийские виды спорта. Лыжный спорт».
18. «Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия, при занятиях физическими упражнениями».
19. «Летние Олимпийские игры 2008».
20. «Основные формы передвижения человека».
21. «Физические качества человека. Средства и методы их воспитания».
22. «История футбола».
23. «Виды спорта, развивающие выносливость».
24. «Легкая атлетика (отдельный вид)».
25. «Спортивная гребля».
26. .«Плавание и его виды »
27. «Авиационный спорт. История развития «Высшего пилотажа».
28. «Лечебная физкультура».
29. «Зарядка-утренняя гимнастика».
30. «Основы физической и спортивной подготовки».
31. «Правила игры в волейбол».
32. «Хоккей».

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнении обучающимися спортивных нормативов, индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	контрольные тесты и нормативы для оценки физической подготовленности студентов. Оценивание в виде зачёта и дифференцированного зачёта.

Дополнения к рабочей программе по дисциплине
«Физическая культура»

для специальности 15.02.08 Технология машиностроения
Список формируемых компетенций

Код компетенций	Наименование результата обучения
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