

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский государственный авиационный технический университет»
Уфимский авиационный техникум



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Н. Елизарьев

2022г.

Рабочая программа учебного предмета

ОУП.09 Физическая культура

Наименование специальности

15.02.08 Технология машиностроения

Квалификация выпускника

Техник

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа, 2022

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. N 350.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский государственный авиационный технический университет» Уфимский авиационный техникум

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	11
5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	12
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

1.2. Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Предмет входит в общеобразовательный цикл технического профиля ППССЗ по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

1.3. Цели и задачи предмета – требования к результатам освоения предмета:

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных

ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 118 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	<i>1 семестр</i>	<i>2 семестр</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	48	70
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48	70
в том числе:		
лекции	4	-
практические занятия	44	70
<i>Форма промежуточной аттестация</i>	<i>зачет</i>	<i>дифференцированный зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика	1 семестр	18	
Тема 1.1. Бег	Практические занятия	6	
	1 Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Низкий старт.		1
	2 Бег на короткие дистанции		
	Лекция	2	
Тема 1.2. Техника бега	Практические занятия	10	
	1 Техника и тактика бега на короткие средние и длинные дистанции		1
	2 Бег на длинные дистанции		
	3 Бег на средние дистанции		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол	1 семестр	14	
Тема 2.1. Правила и приемы баскетбола	Практические занятия	6	
	1 Правила игры. Ведения мяча. Приём передачи мяча. Учебная игра		1
Тема 2.2. Тактика игры в баскетбол	Практические занятия	8	
	1 Тактика игры. Штрафные броски		2
	2 Совершенствование техники игры. Ведение, приём-передача мяча		2
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	1 семестр	8	
Тема 3.1.Тренажерные снаряды	Практические занятия	6	
	1 Развитие силы. Упражнения на тренажёрах. Упражнения с гантелями		2
	2 Упражнения на спортивном комплексе. Упражнения с гирей – 16 кг		2
	Лекция	2	
Раздел 4. Настольный теннис	1 семестр	8	
Тема 4.1. Правила настольного тенниса	Практические занятия	4	
	1 Правила игры. Техника владения ракеткой. Техника удара-толчок		2
Тема 4.2. Технические	Практические занятия	4	

приемы настольного тенниса	1	Техника удара -накат		2
	2	Техника подачи мяча		2
	3	Тактика игры		2
Раздел 5. Волейбол	2 семестр		16	
Тема 5.1. Правила игры	Практические занятия		8	
	1	Правила игры. Передача мяча. Верхняя – нижняя передача мяча. Подача и приём мяча		2
Тема 5.2. Тактика игры в волейбол	Практические занятия		8	
	1	Подача и приём мяча. Тактика игры		2
	2	Совершенствование техники игры		2
Раздел 6. Лыжная подготовка	2 семестр		14	
Тема 6.1. Разновидности лыжных ходов	Практические занятия		10	
	1	Подборка инвентаря. Техника скользящего шага		2
	2	Техника спуска и подъёма		2
	3	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход		2
Тема 6.2. Разновидности лыжных спусков и подъемов	Практические занятия		4	
	1	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники ходов		2
Раздел 7. Гимнастика	2 семестр		10	
Тема 7.1. Спортивные снаряды	Практические занятия		10	
	1	Строевые упражнения. Прыжки через козла, коня, со скакалкой. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости		2
Раздел 8. Настольный теннис	2 семестр		10	
Тема 8.1. Двухсторонняя игра в настольный теннис	Практические занятия		10	
	1	Правила игры. Техника подачи мяча		2
	2	Техника удара -накат справа, накат слева		
	3	Тактика игры		
Раздел 9. Легкая атлетика	2 семестр		20	
Тема 9.1. Бег. Техника и	Практические занятия		12	

тактика бега	1	Эстафетный бег		2
	2	Техника и тактика бега на короткие дистанции		
	3	Техника и тактика бега на средние дистанции		
	4	Техника и тактика бега на длинные дистанции		
Тема 9.2. Прыжки	Практические занятия		8	
	1	Развитие общей выносливости.		2
	2	Прыжки в длину с места		2
	3	Общеразвивающие упражнения		
Максимальная учебная нагрузка			118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предмета требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный зал.

Оборудование спортивного зала:

комплект волейбольной сетки; конь гимнастический; скамейки; козел гимнастический; перекладины гимнастические; шведские стенки; мат гимнастический; мостики гимнастические; канат; баскетбольные щиты; футбольные ворота; рабочий стол; стул.

Оборудование тренажерного зала:

комплект стоек для штанги; велотренажер; беговая дорожка; штанги для тяжелой атлетики; гантели; гири; комплекс гимнастический; перекладины гимнастические; скамейки; тренажеры; рабочий стол; стул.

Оборудование малого спортивного зала:

теннисные столы; скамейки; шведские стенки; перекладины гимнастические; рабочий стол; стул.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (для ссузов) [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2018 - 366 с.
<http://www.book.ru/book/916649>

Дополнительная литература:

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б.. Гимнастика (для бакалавров) [Электронный ресурс].-Москва: КноРус, 2017.-309.-Доступ по логину и паролю из сети Интернет.-ISBN 978-5-406-02356-3.-<URL:<http://www.book.ru/book/917774>>.
2. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: [Электронный ресурс] :- Москва: Советский спорт, 2016.-УМО – Доступ по логину и паролю из сети интернет. – ISBN978-5-9718-0697-4. – URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51921

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета 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
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	тестирование;
выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	оценка техники выполнения двигательных действий бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики; оценка техники пробежки дистанции до 5км. без учета времени; оценка техники базовых элементов техники спортивных игр; оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения обучающимся функций судьи; оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами;
Знания	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	практические занятия по работе с информацией;
основы здорового образа жизни	домашние задания проблемного характера; ведение календаря самонаблюдения; Оценка подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
<i>Форма промежуточной аттестация</i>	<i>Форма промежуточной аттестации, установленная учебным планом в конце 1 семестра – зачет, в конце 2 семестра – дифференцированный зачет.</i>

5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1 семестр обучения. Форма контроля – «Зачет»

Задания для подготовки к зачету по дисциплине
«Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки
5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м - девушки
7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки
9. Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши
10. Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
11. Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки
12. Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки
13. Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
14. Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

№п/п	Нормативы по предмету	время, кол. раз	оценка
1.	Бег 3000 м - юноши	14.30 мин	зачтено
		15.00 мин	зачтено
		15.30 мин	зачтено
		15.30>	н/з
2.	Бег 2000 м - девушки	11.00 мин	зачтено
		11.30 мин	зачтено
		12.00мин	зачтено
		12.00 мин >	н/з
3.	Бег 1000 м – юноши	3.50 мин	зачтено
		4.00 мин	зачтено
		4.10 мин	зачтено
		4.10 мин >	н/з
4.	Бег 500 м - девушки	1.55 мин	зачтено
		2.05 мин	зачтено
		2.15 мин	зачтено
		2.15 мин >	н/з
5.	Бег 100 м - юноши	14.5 сек	зачтено
		14.7 сек	зачтено
		15.2 сек	зачтено

		15.2 сек >	н/з
6	Бег 100 м - девушки	16.5 сек	зачтено
		16.7 сек	зачтено
		17.0сек	зачтено
		17.0 сек >	н/з
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши	2.10м	зачтено
		1.95м	зачтено
		1.80м	зачтено
		1.80м <	н/з
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки	1.60м	зачтено
		1.50м	зачтено
		1.40 м	зачтено
		1.40м <	н/з
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши	10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		6 раз	зачтено
		браз <	н/з
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20<	н/з
11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		5 раз	зачтено
		5раз <	н/з
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15раз <	н/з
13.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		5 раз	зачтено
		5раз <	н/з
14.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		10раз	зачтено
		10раз <	н/з

2 семестр обучения.

Форма контроля – «Дифференцированный зачет»

Задания для проведения дифференцированного зачета за 2 семестр по дисциплине «Физическая культура»

1. Бег 3000 м – юноши
2. Бег 2000 м – девушки
3. Бег 1000 м – юноши
4. Бег 500 м – девушки

5. Бег 100 м – юноши
6. Бег 100 м - девушки
7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки
9. Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши
- 10.Сгибание, разгибание рук из упора лежа – юноши
- 11.Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки
- 12.Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки
- 13.Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)
- 14.Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой:

№п/п	Нормативы по предмету	время, кол. раз	оценка
1.	Бег 3000 м - юноши	14.30 мин	отл.
		15.00мин	хор.
		15.30 мин	удов.
		15.30мин >	не удов.
2.	Бег 2000 м - девушки	11.00 мин	отл.
		11.30 мин	хор.
		12.00мин	удов.
		12.00 мин >	не удов.
3.	Бег 1000 м – юноши	3.50 мин	отл.
		4.00 мин	хор.
		4.10 мин	удов.
		4.10 мин >	не удов.
4.	Бег 500 м - девушки	1.55 мин	отл.
		2.05 мин	хор.
		2.15 мин	удов.
		2.15 мин >	не удов.
5.	Бег 100 м - юноши	14.5 сек	отл.
		14.7 сек	хор.
		15.2 сек	удов.
		15.2 сек >	не удов.
6	Бег 100 м - девушки	16.5 сек	отл.
		16.7 сек	хор.
		17. 0сек	удов.
		17.0 сек >	не удов.
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - юноши	2.10м	отл.
		1.95м	хор.
		1.80м	удов.
		1.80м<	не удов.
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - девушки	1.60м	отл.

		1.50м	хор.
		1.40 м	удов.
		1.40м<	не удов.
9.	Подтягивание из виса на высокой перекладине - юноши	10 раз	отл.
		8 раз	хор.
		6 раз	удов.
		6 раз<	не удов.
10.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - юноши	40 раз	отл.
		30 раз	хор.
		20 раз	удов.
		20раз <	не удов.
11.	Сгибание, разгибание рук из упора лежа - девушки	15 раз	отл.
		10 раз	хор.
		5 раз	удов.
		5раз <	не удов.
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине – девушки	25 раз	отл.
		20 раз	хор.
		15 раз	удов.
		15раз <	не удов.
13.	Гиря (толчок) - юноши (две гири, 16 кг)	15 раз	отл.
		10 раз	хор.
		5 раз	удов.
		5раз <	не удов.
14.	Гиря (рывок) – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	30 раз	отл.
		20 раз	хор.
		10раз	удов.
		10раз <	не удов.

6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Адаптированная программа разрабатывается при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.