

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



Проректор по учебной работе

А.Н. Елизарьев

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины

ОУД.05 Физическая культура

Наименование специальности

15.02.08 Технология машиностроения

Квалификация выпускника

Техник

Базовая подготовка

Форма обучения: очная

Уфа, 2020

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	13
6. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

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

Дисциплина относится к общепрофессиональным дисциплинам и входит в профессиональный учебный цикл ППССЗ по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины 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.

- 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 дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 177, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 117.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	1 семестр	2 семестр
Объем образовательной программы	48	69
в том числе:		
лекции	-	-
лабораторные занятия	-	-
практические занятия	48	69
курсовая работа (проект)	-	-
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>	<i>диф.зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Основы физической культуры	1 семестр	2
Тема 1.1 Техника безопасности	Лекция	1
	1 Правила поведения на занятиях физической культурой.	
	2 Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
Тема 1.2 Физическая культура в развитии личности	Лекция	1
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
	2 Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями и спортом.	
Раздел 2. Легкая атлетика	1 семестр	16
Тема 2.1. Бег. Прыжки в длину.	Практические занятия	6
	1 Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Низкий старт.	
	2 Бег на короткие дистанции	
Тема 2.2. Техника бега	Практические занятия	10
	1 Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции	
	2 Бег на длинные дистанции	
	3 Бег на средние дистанции	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол	1 семестр	14

Тема 3.1. Правила и приемы баскетбола	Практические занятия		6
	1	Правила игры. Ведения мяча. Приём передачи мяча. Ведение – 2 шага – бросок.	
Тема 3.2. Тактика игры в баскетбол	Практические занятия		8
	1	Тактика игры. Штрафные броски	
	2	Совершенствование техники игры.	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	1 семестр		8
Тема 4.1.Тренажерные снаряды	Практические занятия		8
	1	Развитие силы. Упражнения на тренажёрах. Упражнения с гантелями	
	2	Упражнения на спортивном комплексе. Упражнения с гирей – 16 кг	
Раздел 5. Настольный теннис	1 семестр		8
Тема 5.1. Правила настольного тенниса	Практические занятия		4
	1	Правила игры. Техника владения ракеткой.	
Тема 5.2. Технические приемы настольного тенниса	Практические занятия		4
	1	Техника удара -толчок, удара -накат	
	2	Техника подачи мяча	
	3	Тактика игры	
Раздел 6. Волейбол	2 семестр		16
Тема 6.1. Правила игры и приемы волебола	Практические занятия		8
	1	Правила игры. Передача мяча. Верхняя – нижняя передача мяча. Подача и приём мяча	
Тема 6.2. Тактика игры в волейбол	Практические занятия		8
	1	Тактика игры	

	2	Совершенствование техники игры	
Раздел 7. Лыжная подготовка	2 семестр		14
Тема 7.1. Разновидности лыжных ходов	Практические занятия		10
	1	Подборка инвентаря. Техника скользящего шага	
	3	Одновременный бесшажный ход . Попеременный двушажный ход	
Тема 7.2. Разновидности лыжных спусков и подъемов	Практические занятия		4
	1	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники ходов	
	2	Обучение лыжных спусков и подъемов.	
Раздел 8. Гимнастика	2 семестр		10
Тема 8.1. Спортивные снаряды	Практические занятия		10
	1	Строевые упражнения. Прыжки через козла, коня, со скакалкой. Лазание по канату. Упражнения на развитие гибкости, Упражнения на пресс.	
Раздел 9. Настольный теннис	2 семестр		10
Тема 9.1. Двухсторонняя игра в настольный теннис	Практические занятия		10
	1	Правила игры. Техника подачи мяча	
	2	Техника удара -накат справа, накат слева	
	3	Тактика игры. Учебная игра.	
Раздел 10. Легкая атлетика	2 семестр		19
Тема 10.1. Бег. Техника и тактика бега	Практические занятия		12
	1	Эстафетный бег	
	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 10.2. Прыжки	Практические занятия		7
	1	Развитие общей выносливости.	
	2	Прыжковые упражнения.	
	3	Прыжки в длину с места. Общеразвивающие упражнения	
Всего:			177

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажерный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

спортивный инвентарь для игры в настольный теннис, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

скакалки, гимнастические коврики, фитболы);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура 2015 ОИЦ «Академия»
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2017 - 256 с.
<http://www.book.ru/book/920006>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	тестирование в контрольных точках;
выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом 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 студентом 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 студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм; оценка выполнения студентом функций судьи; оценка самостоятельного проведения студентом 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 студентов фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;
Итоговый контроль	<i>Диф. 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 - юноши
8. Прыжок в длину с места - девушки
9. Подтягивание – юноши
- 10.Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
- 11.Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки
- 12.Сгибание разгибание 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 дисциплинам	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
		17,0 сек	зачтено
		17,0 сек >	н/з
7.	Прыжок в длину с места - юноши	2,10м	зачтено
		1,95м	зачтено
		1,80м	зачтено
		1,80м <	н/з
8.	Прыжок в длину с места - девушки	1,60м	зачтено
		1,50м	зачтено
		1,40 м	зачтено
		1,40м <	н/з
9.	Подтягивание - юноши	10 раз	зачтено
		8 раз	зачтено
		6 раз	зачтено
		6 <	н/з
10.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	40 раз	зачтено
		30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		20 <	н/з
11.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		5 раз	зачтено
		5 <	н/з
12.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	25 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		15 раз	зачтено
		15 <	н/з
13.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	15 раз	зачтено
		10 раз	зачтено
		5 раз	зачтено
		5 <	н/з
14.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	30 раз	зачтено
		20 раз	зачтено
		10раз	зачтено
		10<	н/з

2 семестр обучения. Форма контроля – «диф. зачет»

Вопросы для проведения диф. 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 – юноши
8. Прыжок в длину с места – девушки
9. Подтягивание – юноши
10. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – юноши
11. Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа – девушки
12. Сгибание разгибание 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)
15. Прохождение дистанции 3 км на лыжах – девушки
16. Прохождение дистанции 5 км на лыжах - юноши

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

№п/п	Нормативы по дисциплинам	время, кол. раз	оценка
1.	Подтягивание - юноши	13 раз	5
		10 раз	4
		8 раз	3
		8 раз <	2
2.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - юноши	50 раз	5
		45 раз	4
		35 раз	3
		35 раз <	2
3.	Сгибание разгибание рук в упоре из упора лежа - девушки	25 раз	5
		20 раз	4
		15 раз	3
		15 раз <	2
4.	Сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине – девушки	50 раз	5
		40 раз	4
		30 раз	3
		30 раз <	2

5.	Гиря, толчок - юноши (две гири, 16 кг)	30 раз	5
		25 раз	4
		20 раз	3
		20 раз <	2
6.	Гиря, рывок – юноши (в сумме двух рук 16 кг)	60 раз	5
		50 раз	4
		40 раз	3
		40 раз <	2

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.