

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ТЕХНИКУМ ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО ПРОФЕССИИ

23.01.08 СЛЕСАРЬ ПО РЕМОНТУ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАШИН

Г. НИЖНИЙ НОВГОРОД

2019 Г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе примерной основной образовательной программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартом среднего профессионального образования по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства», г. Нижний Новгород.

Разработчик: Костина Н.В. руководитель физического воспитания, ГБПОУ «Нижегородский техникум городского хозяйства и предпринимательства», г. Нижний Новгород.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных работ

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ФК.00 «Физическая культура» входит в профессиональный учебный цикл

### 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 общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.

В процессе изучения дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции:

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента 88 часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 44 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 44 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	88
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	44
в том числе:	
практические работы	44
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	44
в том числе:	
<i>Силовая подготовка, Упражнения на координацию. Упражнения для развития гибкости, Упражнения для развития выносливости. Рефераты на разные виды спорта.</i>	
Промежуточная аттестация в форме зачета в 5, дифференцированного зачета в 6 семестре .	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		20	
Тема 1.1 Бег с преодолением простейших препятствий	Практическое занятие Бег с преодолением простейших препятствий. Роль легкой атлетики в развитии двигательных качеств человека. Разминка легкоатлета. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции. Беговые упражнения. Совершенствование бега с преодолением простейших препятствий с использованием разнообразных способов передвижения (с высоким подниманием бедра, многоскоками, с отталкиванием одной, двумя ногами). Ускорения. Бег по пересеченной местности	6	4
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6	3
Тема 1.2 Низкий старт и стартовый разгон	Практическое занятие Низкий старт и стартовый разгон. Самостоятельное проведение разминки легкоатлета. Совершенствование техники выполнения низкого старта и стартового разгона. Челночный бег. Спортивная игра. Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разминка легкоатлета. Совершенствование техники стартового разгона и техники финиширования. Отработка техники стартового разгона и финиширования. Подготовка к выполнению контрольного упражнения «низкий старт». Выполнение контрольного упражнения «низкий старт» на дистанции 100 метров	6	4
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.)	6	4
Тема 1.3. Бег на короткие и длинные дистанции	Практическое занятие Бег по прямой с различной скоростью. Разминка легкоатлета. Техника бега по прямой с различной скоростью. Отработка техники бега по прямой с различной скоростью: медленный бег, переход от медленного бега к быстрому бегу, чередование медленного и быстрого бега, ускорение. Выполнение челночного бега 3×10 м на зачетный результат. Спортивная игра. Бег на короткие и длинные дистанции. Разминка легкоатлета. Бег на зачетный результат: 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки).	4	2

	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6	3
Тема 1.4. Эстафетный бег	Практические занятия	4	2
	Правила судейства соревнований в эстафетном беге. Повторение правил соревнований и . правил судейства соревнований в эстафетном беге (по упрощенным правилам). Инструктаж по соблюдению техники безопасности при выполнении эстафетного бега. Разминка легкоатлета. Круговая тренировка. Совершенствованиетехники эстафетного бега. Спортивная игра. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху». Разминка. Отработка техники приема и передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне. Прием и передача эстафетной палочки; коридор передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег на дистанции 4×100 м (без учета времени)		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	6	4
Раздел 2. Спортивные игры		22	
Тема 2.1. Волейбол	Практические занятия	8	4
	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Разминка. Техника передачи мяча сверху.Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, в движении. Судейство игры в волейбол по упрощенным правилам. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Разминка. Техника нападающего удара и блокирования. Техника выполнения различных видов подач (верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, боковой подачи, нижней боковой подачи). Совершенствование умения выполнять подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра по упрощенным правилам Контрольное занятие: волейбол. Разминка. Выполнение контрольных нормативов: прием двумя руками снизу и сверху (5-3 раз), верхняя подача через сетку (5-3 раз). Обучающая игра		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	10	4
Тема 2.2. Баскетбол	Практические занятия	8	4

	<p>Передача мяча разными способами.  Разминка. Техника передачи мяча разными способами (одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола, от груди). Совершенствование техники передачи мяча. Техника ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча и броска в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам  Совершенствование бросков мяча в кольцо.  Разминка. Техника выполнения броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам  Совершенствование бросков мяча в кольцо.  Разминка. Бросок мяча в кольцо после ведения Штрафной бросок. Учебная игра по упрощенным правилам  Контрольное занятие: баскетбол.  Разминка. Выполнение броска мяча в кольцо со штрафной линии на зачетный результат.  Учебная игра по упрощенным правилам</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся  Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	6	4
<p>Тема 2.3  Футбол</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Техника безопасности на уроке футбола.  Разминка. Требование техники безопасности при игре в футбол. Упрощенные правила игры баскетбол. Жесты судьи. Круговая тренировка с футбольными мячами. Обучающая двусторонняя игра  Совершенствование технической подготовки: техники ударов по мячу, остановка мяча, ведение мяча  Разминка. Отработка техники ударов по мячу, техники ведения мяча и остановки мяча.  Судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам  Отработка техники ложных движений (финтов).  Разминка. Круговая тренировка. Выполнение ложных движений (финтов). Учебная игра в футбол по упрощенным правилам  Тактика игры в нападении, тактика игры в защите.  Разминка. Совершенствование тактических действий игры в нападении и в защите.  Двусторонняя игра по упрощенным правилам.  Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.  Разминка. Круговая тренировка. Требования техники безопасности при выполнении</p>	6	4

	упражнений. Учебная игра в футбол по упрощенным правилам. Контрольное занятие: футбол. Разминка. Выполнение основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом.		
	Самостоятельная работа обучающихся Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	4
	Зачет 5 семестр	1	
	Дифференцированный ЗАЧЕТ 6 семестр	1	
	<b>Всего:</b>	<b>88</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

<b>Легкая атлетика</b>	Секундомер, рулетки, теннисные мячи, эстафетные палочки, конусы.
<b>Футбол</b>	Футбольные мячи, свисток, ворота, набивные мячи.
<b>Баскетбол</b>	Баскетбольные мячи, свисток.
<b>Волейбол</b>	Волейбольные мячи, сетка, свисток.

Технические средства обучения:

переносной ноутбук, переносной мультимедиа – проектор, переносной экран.

##### 3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А.А. Физическая культура учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М. : «Академия» 2017. – 320 с.

**Интернет-ресурсы:**

<http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

<http://sportrules.boom.ru/>

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья.</li> <li>-Достижения жизненных и профессиональных целей</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль в форме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Наблюдения за выполнением упражнений</li> <li>-Определение уровня физической подготовленности</li> <li>-Оценки личных достижений обучающихся.</li> <li>-Участия в соревнованиях</li> <li>-Сдачи контрольных нормативов.</li> </ul> <p><b>Итоговый контроль в форме:</b> дифференцированного зачета</p>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> <li>-Знание и умение пользоваться основами здорового образа жизни</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль в форме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Защиты рефератов о здоровом образе жизни</li> <li>-Презентации о здоровом образе жизни</li> <li>-тестов</li> </ul> <p><b>Итоговый контроль в форме:</b> дифференцированного зачета</p>

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, курс	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные качества	Бег 30 м, (сек)	1 курс	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
			2 курс	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
			3 курс	4,2	4,6	5,0	4,6	5,3	5,9
2	Скоростные качества	Бег 100 м по прямой, (сек)	1 курс	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
			2 курс	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
			3 курс	13,5	14,0	14,8	16,0	16,8	17,5
3	Скоростные качества	Бег 100 м по виражу, 2 круга, (сек)	1 курс	21,0	22,0	24,0	23,0	24,0	25,0
			2 курс	20,0	21,0	23,0	22,0	23,0	24,0
			3 курс	20,0	21,0	22,0	22,0	23,0	24,0
4	Координационные качества	Челночный бег 4х9, (сек)	1 курс	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
			2 курс	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
			3 курс	9,1	9,5	10,0	9,9	10,3	11,2
5	Координационные	Метание в цель (с 9 метров), (раз)	1-3курс	10 - 8	10 - 7	10 - 5	10 - 5	10 - 4	10 - 3
6	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места, (см)	1 курс	220	210	190	185	170	160
			2 курс	230	220	200	185	170	155
			3 курс	230	220	200	185	170	160

7	Скоростно-силовые качества	Тройной прыжок, (см)	1 курс	750	700	650	600	550	500
			2 курс	800	750	700	610	580	550
			3 курс	820	780	720	620	600	570
8	Выносливость	3000м, в зале (юн-55кругов, дев-37кругов, мин)	1 курс	15,30	18,45	20,10	13,40	15,30	18,20
			2 курс	15,15	18,30	19,30	13,30	15,10	18,10
			3 курс	15,00	18,15	18,45	13,15	14,45	17,50
9	Выносливость	3 км. на улице, (мин) 2 км дев	1 курс	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
			2 курс	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
			3 курс	12,00	12,30	13,30	10,00	11,00	12,20
10	Силовые качества	Подтягивание-юн, отжимание –дев.	1 курс	12	10	7	20	15	10
			2 курс	14	11	8	22	18	15
			3 курс	12	10	6	25	20	18
11	Силовые качества	Полуприсед, сек	1-3курс	1минута	45,0	30,0	1минута	45,0	20,0
12	Силовые качества	Подъем туловища за 1 мин., раз	1-3курс	55	49	45	42	36	30
13	Силовые качества	Бросок набивного мяча 2кг юн(см)		795	600	480	580	470	405
				810	630	520	600	500	450
				825	650	550	620	520	470
14	Силовые качества	Подъем переворотом в упор а высокой переклад	1-3курс	4	3	2			
15	Силовые качества	Отжимание в упоре лежа (раз)	1-3курс	32	27	22	20	15	10
16	Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,	1-3курс	12	10	7			

17	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	1-3курс	15	13	8	24	20	13
18	Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке, за 25 секунд		65	60	50	75	70	60
		Прыжки на скакалке за 60 секунд		130	125	120	133	110	70
19	Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	1-3курс	90	80	70	85	75	70

#### 4.1 Примерные темы индивидуальных проектов

1. История возникновения волейбола
2. История возникновения баскетбола
3. История возникновения футбола
4. Древние Олимпийские игры
5. Современные Олимпийские игры
6. Правила игры в волейбол
7. Правила игры в баскетбол
8. Правила игры в футбол
9. Легкая атлетика: спринт
10. Легкая атлетика: марафон
11. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега
12. Легкая атлетика: прыжки в высоту
13. Легкая атлетика: эстафета 4x100
14. Виды легкой атлетики
15. Легкая атлетика: метание молота
16. Легкая атлетика: толкание ядра
17. Легкая атлетика: тройной прыжок
18. Легкая атлетика: ходьба
19. Легкая атлетика: прыжки с шестом
20. Легкая атлетика: метание копья
21. Зимние Олимпийские игры
22. Фристайл
23. Биатлон
24. Гонка преследования на лыжах
25. Скелетон