**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ «НОВОСИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**(ГБПОУ НСО «НЭК»)**

Утверждаю

Зам. директора по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.П. Перепечаенко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета**

**ФИЗКУЛЬТУРА**

|  |  |
| --- | --- |
| 08.02.01 | Строительство и эксплуатация зданий и сооружений |
| 13.01.10 | Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования |
| 13.01.07 | Электромонтер по ремонту электросетей |
| 13.02.07 | Электроснабжение |
| 13.02.11 | Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) |
| 23.02.04 | Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, дорожных, строительных машин и оборудования |
| 23.02.05 | Эксплуатация транспортного оборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) |
| 23.02.07 | Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей |

«Рассмотрена»

на заседании кафедры ОГСЭД

Протокол № 1 от «29» августа 2022г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Вяткина

2022

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

Специальности

|  |  |
| --- | --- |
| 08.02.01 | Строительство и эксплуатация зданий и сооружений |
| 13.01.10 | Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования |
| 13.01.07 | Электромонтер по ремонту электросетей |
| 13.02.07 | Электроснабжение |
| 13.02.11 | Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям) |
| 23.02.04 | Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, дорожных, строительных машин и оборудования |
| 23.02.05 | Эксплуатация транспортного оборудования и автоматики (по видам транспорта, за исключением водного) |
| 23.02.07 | Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей |

Разработчики:

Абрамов.В.А преподаватель,

Сафонов.П.Ю. преподаватель.

Согласовано:

Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Васильева

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ   ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 4 |
| 1. СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 1. условия РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ дисциплины | 16 |
| 1. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 17 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.04 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 23.02.04 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

**1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код  ПК, ОК | | Умения | Знания |
| ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 | - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | | - О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - Основы здорового образа жизни |

ЛР1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР3. Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России ЛР5. Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда  
ЛР11. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***192*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***128*** |
| в том числе: |  |
| Теоретическое обучение | *2* |
| практические занятия | *126* |
| **Самостоятельная работа обучающегося** | ***64*** |
| ***Промежуточная аттестация*** | ***Дифференцирован-ный зачет*** |

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

**1 курс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Личностные результаты** |
| 1 | 2 | | 3 | **4** |
| **Тема 1 Техника безопасности на за-нятиях ФК. Обще-культурное и соци-альное значение ФК**. | **Содержание теоретических занятий** | | 2 | **Лр11** |
| Техника безопасности при занятиях физической культурой: легкой атлетикой, ОФП, гимнастикой, игровыми видами спорта. Общекультурное и социальное значение ФК. | |
|  | **Легкая атлетика** | | **8** |  |
| **Тема 2. Кросс-поход по времени 30 мин.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |
| 1. | Кросс-поход по времени 30 минут, при контроле пульса | 2 |  |
| **Тема 3. Бег на короткие дистанции. Повторение низкого старта.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |
| 1. | Техника бега со старта и на финишном отрезке. Бег на 100 м.  Бег 100 метров. Комплекс СБУ | 2 |  |
| **Тема 4. Бег на короткие дистанции контроль.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Контроль: бег 100 м с низкого старта. Повтор подтягивание. | 2 |  |
| **Тема 5. Контроль по теме. Кроссовая подготовка** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Контроль выносливости: кросс - ю.-2000, д-1000м. Контроль пульса. | 2 |  |
|  | **Общефизическая подготовка/ профессиональная прикладная физическая подготовка** | | **12** |  |
| **Тема 6. Виды 4х-борья. Развитие качества быстрота –челнок.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение «челнок» 15 сек | 2 |  |
| **Тема 7. 4-борье. Контроль упражнения «челнок». Развитие взрывной силы ног.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Контроль упражнения- «челночный бег» 15 сек | 2 |  |
| 2. | Развитие взрывной силы, прыжковые упражнения. Повторение прыжка с места толчком 2 ног. |  |  |
| **Тема 8. 4-борье. Контроль упражне-ния «Прыжок в длину». Развитие общей силы.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Контроль упражнения- прыжок в длину с места. | 2 |  |
| 2. | Развитие общей силы. Упражнения на пресс. |  | **Лр1** |
| **Тема 9. 4-борье. Контроль упражнения на пресс. Развитие силы рук.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Контроль упражнения – сгибание-разгибание в положении лежа на спине за 30 сек. | 2 |  |
| 2. | Развитие общей силы, силы рук. Отжимание способом «кузнечик» в темпе 1 раз в 2 сек. Упражнения с отягощениями. |  |  |
| **Тема 10. 4-борье. Контроль упражнения отжимание способ кузнечик. Развитие ловкости.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Контроль упражнения – отжимание способом «кузнечик». Работа в заданном ритме. | 2 |  |
| 2. | Развитие ловкости. Упражнения с мячами |  |  |
| **Тема 11. Методика самостоятельных занятий ФК.** | **Содержание теоретических занятий**  Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Разработка комплексов упражнений | | **2** |  |
|  | **Самостоятельная работа**.  Самостоятельные занятия ОФП: отработка комплекса упражнений в режиме гликолитического обмена с заданными параметрами нагрузки и восстановления. | | 2 |  |
| **Спортивные игры.** | **Баскетбол** | | **14** |  |
| **Тема 12. Индивидуаль-ная техника. Ведение мяча, передачи.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Упражнения с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах, тройках. СБУ | 2 |  |
| **Тема 13. Индивидуаль-ная техника. Техника бросков.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска. | 2 |  |
| **Тема 14. Зачет.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Сдача контрольных нормативов. | 2 |  |
| **Тема 15. Самоконтроль при занятиях ФК.** | **Содержание теоретических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Самоконтроль при занятиях ФК, его основные методы, показатели и критерии оценки. | 2 |  |
| **Тема 16. Индивидуаль-ная техника. Передачи. Перехват мяча.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1 | Передачи мяча: верхом, с отскоком. Перехват мяча. Упражнения в парах и тройках. | 2 |  |
| **Тема 17. Индивидуаль-ная техника. Бросок мяча в кольцо.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча. Приемы против броска. Броски с ходу, с 2х шагов. Бросок сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча. | 2 |  |
| **Тема 18. Контроль по теме «Баскетбол». Комплексные тесты.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1 | Комплексные тесты - сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра. | 2 |  |
|  | **Волейбол** | | **10** |  |
| **Тема 19**. **Отработка выхода на мяч. Отработка подачи** | 1. | **Содержание практических занятий** | **2** |  |
| Выход на мяч.Стойка и перемещение волейболиста. Отработка верхней и нижней подачи. | 2 |  |
| **Тема 20. Отработка передачи мяча. Атакующий удар.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Отработка верхнего приема-передачи мяча вперед, назад. Передача мяча двумя руками в парах. Работа на сетку. Атакующий удар. ОРУ –развитие выносливости. | 2 |  |
| **Тема 21. Отработка приема мяча снизу. Прием мяча с падением.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Отработка техники приема мяча снизу. Жонглирование, индивидуальная работа с мячом. Прием мяча с падением в парах. ОРУ для развития скоростных качеств. | 2 |  |
| **Тема 22. Подача мяча по зонам. Прием мяча – контроль.** | **Содержание практических занятий** | |  |  |
| 1. | Отработка подачи мяча зону 1,5,6. Контроль освоения приемов (нижний, верхний). Учебная игра. ОРУ для развития прыгучести. | 2 |  |
| **Тема 23. Контроль по теме «Волейбол»** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов. | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа.**  Разработка и выполнение целевого комплекса физических упражнений | | **2** |  |
|  | **Профессиональная прикладная физическая подготовка.** | | **10** |  |
| **Тема 24. Развитие силовых качеств.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Развитие силовых качеств. Упражнения с отягощениями.  . Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений. | 2 | **ЛР3** |
| **Тема 25. Развитие гибкости. Растягива-ющие упражнения** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Гимнастические упражнения в положении сидя, лежа. Комплексы упражнений. | 2 |  |
| **Тема 26. Акробатичес-кие упражнения. Самостраховка.** | **Содержание практических занятий.** | | **2** |  |
| 1. | Группировка. Кувырок вперед, назад. Кувырок прыжком. «Рыбка». Самостраховка при падении. |  |  |
| **Тема 27.Развитие общей силы. Контроль общей силы.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Техника безопасности при работе на гимнастических снарядах. Упражнения на брусьях: сгибание рук, удержание «уголка». | 2 |  |
| **Тема 28. Развитие специальной силы и выносливости. Контроль.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Прыжки на скакалке за 1 мин. Приседания на одной ноге. Контроль упражнения.  Комплекс ОРУ на развитие специальной выносливости. | 2 |  |
|  | **Легкая атлетика.** | | **4** |  |
| **Тема 29. Метание гра-наты. Техника безопас-ности. Метание в цель.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Равномерный бег 20 мин. Отработка техники метания гранаты. Метание в цель. | 2 |  |
| **Тема 30. Метание на дальность. Контроль.** | **Содержание практических занятий** | | **2** |  |
| 1. | Техника безопасности при метании гранаты. Обучение метанию гранаты. Метание гранаты в цель. | 2 | **Лр5** |
| **Тема 31. Зачёт .** | Зачет. Прыжки с места в длину. Кросс: - 3000 м-ю,/2000 м-д. | | **2** |  |
| **Всего:** | **Обязательная аудиторная учебная нагрузка:** | | **62** |  |
| **Самостоятельная работа:** | | **4** |  |

**3.условия реализации программы дисциплины**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса), тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Оборудование спортивного комплекса:**

* баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, столы для игры в настольный теннис;
* оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом отягощений;
* оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
* гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;
* оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

***Для занятий лыжным спортом:***

* лыжная база с лыжехранилищем, теплые раздевалки;
* лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и др.).

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Для реализации программы библиотечный фонд должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

**Печатные издания:**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебник.Пособие, - Ростовн/Д, Феникс, 2020.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2020.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю..М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2019.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2018.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2020.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2019.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2018.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2020.

**Интернет-ресурсы:**

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

http: // pedsovet.ru

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (**дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ освоения Дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки результатов обучения** | **Методы оценки** |
| *1* | *2* | *3* |
| **Умения:**  Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.  **Знания:**  Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  Основы здорового образа жизни | «Отлично»- теоретическое содержание курса усвоено полностью, умения сформированы, все программы, предусмотренные программой, выполнены, техника выполнения усвоена.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. | Примеры форм и методов |