

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ ТЕХНИКУМ МАШИНОСТРОЕНИЯ
ИМ.Н.П. ТРАПЕЗНИКОВА»

Утверждено
приказом ГБПОУ ИТМ
№ 17 от 28 июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06. Физическая культура

по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Иркутск, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по профессии 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 9 декабря 2016 г. N 1581; с учетом примерной основной образовательной программы (ПООП) по соответствующей специальности, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под номером 180119, реквизиты протокола решения ФУМО о включении ОПОП в реестр от 15 января 2018 года.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П.Трапезникова».

Составители:

Атаманов С.А., преподаватель.

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК _____

Протокол ____ от _____ 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности **23.01.20 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**. Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21.07.2015 г., учебного плана ГБПОУ ИТМ, утвержденного приказом № 17 от 28 июня 2022 г.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав дисциплин общеобразовательного цикла.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Освоение учебной дисциплины способствует формированию следующих общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	210
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	210
в том числе:	
практические занятия	210
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4 семестр) – 2 часа</i>	

2.3. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов программы	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
	Тема занятия	Содержание учебного материала		
1	2	3	4	5
1 курс 1 семестр			51	
Раздел 1. Основы физической культуры	Содержание		9	
	1-4.	Практическое занятие Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре	4	2
	5-8.	Практическое занятие Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	2
	9.	Практическое занятие Основы здорового образа жизни	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение мер безопасности по физической культуре применительно к спортивным секциям и кружкам			
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание		24	
	10-11.	Практическое занятие. Техника бега на короткие дистанции	2	2-3
	12-13.	Практическое занятие. Техника бега на средние дистанции	2	2-3
	14-15.	Практическое занятие. Техника бега на большие дистанции	2	2-3
	16.	Практическое занятие. Техника бега по виражу, на повороте	1	2-3
	17.	Практическое занятие. Техника финиширования	1	2-3
	18-19.	Практическое занятие. Техника рваного бега	2	2-3
	20-21.	Практическое занятие. Техника кроссового бега	2	2-3
	22-23.	Практическое занятие. Техника бега с препятствиями	2	2-3
	24-25.	Практическое занятие. Техника прыжка в длину различными способами	2	2-3
	26-27.	Практическое занятие. Техника метания гранаты	2	2-3
	28-31.	Практическое занятие. Бег на 1000, 2000 метров	4	2-3
32-33.	Практическое занятие. Бег на 60, 100 метров	2	2-3	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Содержание		18	
	34-51.	Практическое занятие. Атлетическая гимнастика, работа на различные группы мышц.	18	2-3
1 курс 2 семестр			72	
Раздел 4. Настольный теннис	Содержание		11	
	52-54.	Практическое занятие. Настольный теннис. Техника стойки игрока и перемещения.	3	2-3
	55-58.	Практическое занятие. Тактические приемы.	4	2-3
	59-62.	Практическое занятие. Игра по правилам	4	2-3
Раздел 5. Зимние виды спорта			26	
5.1. Лыжная подготовка	Содержание		24	
	63-66.	Практическое занятие Техника безопасности при занятиях физической культурой зимой (на лыжах, коньках). Первая помощь при обморожениях, переохлаждении	4	2-3
	67-70.	Практическое занятие. Техника классического хода на лыжах	4	2-3
	71-74.	Практическое занятие. Техника конькового, полуконькового хода на лыжах	4	2-3
	75-76.	Практическое занятие. Техника перехода с хода на ход (на лыжах)	2	2-3

1	2	3	4	5
	77-80.	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов и спусков, торможение	4	2-3
	81-86.	Практическое занятие. Прохождение дистанции до 3000 метров	6	2-3
5.2. Катание на коньках	Содержание		2	
	87-88.	Практическое занятие Техника катания на коньках	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках			
Раздел 6. Футбол	Содержание		16	
	89-90.	Практическое занятие. Техника перемещений по полю	2	2-3
	91-92.	Практическое занятие. Техника ведения и передачи мяча	2	2-3
	93-94.	Практическое занятие. Техника остановки и приема мяча	2	2-3
	95-96.	Практическое занятие. Техника удара мяча головой	2	2-3
	97-98.	Практическое занятие. Техника удара по мячу	2	2-3
	99-104.	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам	6	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках			
Раздел 7. Волейбол	Содержание		19	
	105.	Практическое занятие. Техника стойки игроков	1	2-3
	106.	Практическое занятие. Техника перемещения по площадке	1	2-3
	107-108.	Практическое занятие. Техника удара, приема мяча	2	2-3
	109.	Практическое занятие. Техника блокирования	1	2-3
	110-123.	Практическое занятие. Игра по правилам	14	2-3
2 курс 3 семестр			51	
Раздел 8. Общая физическая подготовка	Содержание		2	
	124-125.	Практическое занятие Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание		36	
	126-129.	Практическое занятие Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	2-3
	130-133.	Практическое занятие Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	2-3
	134-141.	Практическое занятие Совершенствование техники бега на большие дистанции	8	2-3
	142-145.	Практическое занятие Техника равномерного бега	4	2-3
	146-149.	Практическое занятие Техника бега с препятствиями	4	2-3
	150-153.	Практическое занятие Совершенствование техники прыжка в длину различными способами	4	2-3
	154-157.	Практическое занятие Техника метания гранаты на точность, дальность	4	2-3
158-161.	Практическое занятие Техника эстафетного бега	4	2-3	
Раздел 10. Футбол	Содержание		13	
	162-174.	Практическое занятие. Игра по правилам	13	2-3
2 курс 4 семестр			36	
Раздел 9. Профессионально-прикладная физическая	175-176.	Практическое занятие. Техника безопасности при проведении занятий	2	2
	177-200	Практическое занятие. Кроссфит	24	2-3
	201-204	Практическое занятие. Производственная гимнастика	4	2-3
	205-206	Практическое занятие. Дыхательные упражнения	2	2-3

1	2	3	4	5
подготовка (ПФП)	207-208	Практическое занятие. Самомассаж, упражнения на расслабление	2	2-3
	209-210	Дифференцированный зачет	2	2
Всего:			210	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь **спортивного зала**:

– стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или тапатами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростометр, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

– кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др.

Открытый **стадион широкого профиля**:

– турник уличный, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база;
- зал единоборств.

Для проведения теоретических и учебно-методических занятий может быть использован любой кабинет, предназначенный для реализации теоретических занятий, оборудованный посадочными местами для обучающихся, рабочим местом преподавателя, персональным компьютером с комплектом лицензионного программного обеспечения, комплект мультимедийного оборудования.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1. Основные источники

1. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2018. – 320 с. –

ISBN 978-5-4468-7635-8. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974>.

3.2.2. Дополнительная литература

1. Найминова З. Физкультура: Методика преподавания, спортивные игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с.

3.2.3. Основные Интернет-ресурсы

1. ВФВ: Всероссийская федерация волейбола. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>.

2. Информационный сайт по боксу. – Режим доступа: <http://boxing.ru/category/news/>.

3. Министерство спорта Российской Федерации: Официальный сайт.– Режим доступа: www.minstm.gov.ru.

4. Общевоинская подготовка: Учебно-методические пособия. – Режим доступа: www.goup32441.narod.

5. Олимпийский комитет России: Официальный сайт. – Режим доступа: www.olympic.ru.

6. Первое сентября: издательский дом. – Режим доступа: <http://1september.ru/>.

7. Российский образовательный портал. – Режим доступа: <http://school.edu.ru>.

8. Российское образование: Федеральный портал. – Режим доступа: www.edu.ru.

9. Сайты учителей физической культуры. – Режим доступа: <https://www.uchportal.ru/dir/13>.

10. Сайты учителей физической культуры: Проект всероссийского педагогического портала МЕТОДКАБИНЕТ.РФ. – Режим доступа: <http://xn----7sbbieaeh8a7cbfwq9k.xn--p1ai/index.php/fizkultura.html>.

11. Соглашения о сотрудничестве в области физической культуры и спорта государств – участников СНГ. – Режим доступа: <http://www.e-cis.info/index.php?id=540>.

12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной 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
1	2
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворо-</p>

1	2
	<p>тов, торможения, спусков и подъемов. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p>

Оценку «5» получают при выполнении заданий на высоком уровне с правильной техникой выполнения, отличным владением теоретическими знаниями.

Оценка «4» получают при выполнении заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошим владением теоретическими знаниями.

Оценку «3» получают при выполнении заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительном владении теоретическими знаниями.

Оценку «2» студент получает в случае, если не выполнил задания, при этом удовлетворительно владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная передача.

Оценку «1» студент получает в случае, если не выполнил задания и не владеет теоретическим уровнем знаний. В этом случае студенту предстоит повторная передача.

Норматив выставления оценок устанавливается: не менее одной оценки за общую сумму часов, запланированных на занятие (независимо от того теоретическое оно или практическое), или одной оценки за четыре урока.

Лица, имеющие ограничения по состоянию здоровья могут получить оценку по результатам написания реферата по заданной теме, а также результатам выполнения теоретических домашних заданий.

Оценка по промежуточной аттестации может быть выставлена исходя из средней оценки за темы прошедшего семестра.

