

УТВЕРЖДЕН
ПРИКАЗОМ № 244-ОД
от 28.06.2018

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.06 Физическая культура

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по профессии 270839.01 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 660 (в действующей редакции).

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

Составители:

М.В. Логоша, руководитель физвоспитания;

А.Н. Азовкина, заместитель директора по МР.

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК преподавателей автомехаников,
ТОРА, физкультуры и ОБЖ

Протокол ____ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|--------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **08.01.14 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования**. Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС по профессии 270839.01 Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 660 (в действующей редакции), учебным планом ГБПОУ ИТМ, утв. приказом № 244-ОД от 28.06.2018.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в профессиональный 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, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **50** часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;

самостоятельной работы обучающегося **10** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 50 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 40 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 10 |
| в том числе: | |
| проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, написание рефератов, сообщений, изучение нормативных документов, занятия в спортивных секциях (по месту жительства) | 10 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем программы | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | | | Объём часов | Уровень освоения | |
|---|---|--|--|---|------------------|--|
| | Тема урока | Содержание учебного материала | | | | |
| 2курс 4 семестр | | | | 17 | | |
| Тема 1. Катание на коньках | 1 | Техника передвижения | Техника передвижения по прямой. Техника передвижения по кругу. Техника передвижении по виражу. | 1 | 2 | |
| | 2 | Бег широким скользящим шагом. | Бег широким скользящим шагом. Техника торможения, скольжения по восьмерке. | 1 | 2 | |
| | 3 | Бег спиной вперед, переступание. | Бег спиной вперед, переступание. Техника торможения, скольжения по восьмерке. | 1 | 2 | |
| | 4 | Пробегание дистанций на 500 м. | Пробегание дистанций на 500 м. | 1 | 2 | |
| | 5 | Бег крестным шагом. | Бег крестным шагом. | 1 | 2 | |
| | 6 | Катание в парах, на ограниченном участке поля | Катание в парах, на ограниченном участке поля | 1 | 2 | |
| | 7 | Подвижные игры на коньках, эстафеты. | Подвижные игры на коньках, эстафеты. | 1 | 2 | |
| | 8 | Подвижные игры на коньках, эстафеты. | Подвижные игры на коньках, эстафеты. | 1 | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | | Катание на коньках в свободное время. Составление конспекта «техника безопасности на занятиях по подготовке бега на коньках». Составление конспекта «первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по конькобежному спорту. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | 2 | | |
| Тема 2 Спортивные игры по выбору. Ручной мяч | 9 | Передача и ловля мяча в тройках. | Передача и ловля мяча в тройках. | 1 | 2 | |
| | 10 | Передача и ловля мяча с откосом от площадки. | Передача и ловля мяча с откосом от площадки. | 1 | 2 | |
| | 11 | Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику | Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча | 1 | 2 | |
| | 12-13 | Зачет | Зачет | 2 | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| 3 курс 5 семестр | | | | 21 | | |
| | 14 | Выбивание или отбор мяча | Выбивание или отбор мяча, скрестное перемещение | 1 | 2 | |
| | 15 | Тактика игры. | Тактика игры. Подстраховка защитника, нападение, контратака. | 1 | 2 | |
| | 16 | Командная игра | Командная игра | 1 | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Тема 3 | 17 | Гиревой спорт. Рывок и толчок. | Разучивание рывка и толчка. Выполнения рывка и толчка. Гири 16кг,24кг,32кг | 1 | 2 | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|----------|---|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП) | 18 | Гиревой спорт. Жонглирование гирей, жим гири ручкой вниз. | Разучивание и выполнение жонглирования гирей, жим гири ручкой в низ. Гири 16кг, 24кг, 32кг | 1 | 2 |
| | 19 | Гиревой спорт. Техника приседания и бега с гирями 16кг. | Выполнения приседания с гирями, бега с гирями 16кг. | 1 | 2 |
| | 20 | Тяжелая атлетика. Рывок со штангой. | Обучение технике рывка со штангой. Выполнение рывка со штангой | 1 | 2 |
| | 21 | Тяжелая атлетика. Взятие штанги на грудь. | Обучение технике взятия на грудь и точка штанги. Выполнение взятия на грудь и точка штанги. | 1 | 2 |
| | 22 | Тяжелая атлетика Толчок, швунг и жим штанги стоя. | Обучение технике толчка, швунга и жима штанги стоя. Выполнение толчка, швунга.и жима штанги стоя. | 1 | 2 |
| | 23 | Пауэрлифтинг. Приседания | Обучение технике приседания в пауэрлифтинге. Выполнение приседания на груди, на спине, в разножке. | 1 | 2 |
| | 24 | Пауэрлифтинг. Жим штанги лежа различными хватами | Обучение технике жима штанги лежа различными хватами и под различным углом. Выполнения жима штанги лежа различными хватами и под различным углом.. | 1 | 2 |
| | 25 | Пауэрлифтинг. Выполнение становой тяги. | Обучение технике становой тяги. Выполнение становой тяги, тяга с подставки, тяга рывковая, тяга ступа. | 1 | 2 |
| | 26 | Пауэрлифтинг. Выполнение классических соревновательных упражнений. | Выполнение классических соревновательных упражнений. Выполнение приседания жима, штанги лежа, становой тяги | 1 | 2 |
| | 27 | Кроссфит. Упражнения на развитие выносливости | Обучение технике упражнений на развития выносливости. Выполнение бега с гантелями 1кг, подтягивание, выпрыгивание с отягощением и без него | 1 | 2 |
| | 28 | Кроссфит. Упражнения на расслабление мышц. Дыхательные упражнения. | Обучение технике упражнений на расслабление мышц рук, ног, туловища. Выполнение упражнений на расслабление мышц рук, ног, туловища. Дыхательные упражнения. | 1 | 2 |
| | 29-30 | Зачет | Зачет | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | Закрепление и совершенствование технике изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| 3 курс 6 семестр | | | 12 | | |
| Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (продолжение) | 31 | Кроссфит. Выполнение упражнений со штангой с гирями в комплексе с бегом. | Выполнение упражнений со штангой с гирями в комплексе с бегом | 1 | 2 |
| | 32 | Кроссфит выполнения упражнений на скорость с гирями прыжками и бегом. | Выполнение упражнений на скорость с гирями прыжками и бегом. | 1 | 2 |
| | 33 | Выполнение упражнений со своим телом | Обучение технике упражнений со своим телом: стойка на руках, колесо. Выполнение упражнений со своим телом: стойка на руках, колесо. Отжимание в стойке на руках от пола. | 1 | 2 |
| | 34 | Упражнения на брусьях. | Обучение технике упражнений на брусьях. Выполнение упражнений на брусьях отжимание с весом и без него, стойка на плечах. | 1 | 2 |
| | 35 | Силовые упражнения на пере- | Обучение технике силовых упражнений на перекладине. Выполнение подтягива- | 1 | 2 |

| | | | | | |
|--------------|-------|--|--|-----------|---|
| | | кладине. | ния на перекладине различными хватами с утяжелителями и без них. | | |
| | 36 | Динамические упражнения на перекладине | Обучение технике динамических упражнений на перекладине. Выполнение на перекладине подъем разгибом, подъем переворот, оборот вперед, оборот назад, соскок дугой. | 1 | 2 |
| | 37 | Выполнение комплексов упражнений | Выполнение комплексов упражнений | 1 | 2 |
| | 38 | Подвижные игры, эстафеты | Подвижные игры, эстафеты | 1 | 2 |
| | 39-40 | Дифференцированный зачет | Дифференцированный зачет | 2 | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях. | 2 | |
| Итого | | | | 50 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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.), маты гимнастические, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Открытый **стадион широкого профиля** (оборудованный для катания на коньках):

коньки по количеству обучающихся.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использован тренажерный зал.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. Бишаева А.А., Физическая культура.- 7-е изд., Уч., 2014г.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л. – Физическая культура. / Учебник для студентов сред.проф.учебн. заведений – 10 изд., стер. – М. Академия, 2010г.- 330с.

Дополнительная литература:

1. Боровских. В.И., Мосиенко. М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений (Текст): методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГау, 2008.-66с
2. Чумаков. Б.Н. Основы здорового образа жизни, учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России 2004.-416с
3. Гуревич. И.А. Физическая культура и здоровье 300- соревновательно-игровых заданий, методическое пособие. - Минск: Высшая школа 2011.-349с
4. Гришина.Ю.И. Общая физическая подготовка Знать и уметь. Учебное пособие: Изд.2-е – Ростов н/Д Феникс, 2012 г.-249с
5. Э. Найминова. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. - Ростов н/Д, 2003г 256с
6. Глейberman. А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка). - М.: Физкультура и спорт, 2005-224с, ил. «Спорт в рисунках»
7. Глейberman. А.Н. Упражнения в парах. - М.: Физкультура и спорт, 2005-256с, ил. «Спорт в рисунках»
8. Глейberman, А.Н. Упражнения с набивным мячом. Физкультура и спорт 2005-160 с

Основные Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))
5. <http://www.edu.ru> – каталог образовательных Интернет-ресурсов
6. <http://school.edu.ru> – российский образовательный портал
7. <http://fiz.1september.ru/> – сайт газеты "Первое сентября"
8. <http://school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
9. <http://www.academic.ru> – словари и энциклопедии
10. <http://fsu-expert.ru> – портал по учебникам (Общественно-государственная экспертиза учебников)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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 |
|---|---|
| <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. | <ul style="list-style-type: none">– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),– домашние задания проблемного характера,– ведение дневника самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> 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. | <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>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр</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> |