

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

УТВЕРЖДЕН
ПРИКАЗОМ № 192/1-ОД
от 18 мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание
и ремонт автомобильного транспорта

Иркутск, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 383.

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

Составитель:

Атаманов С.А., преподаватель.

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК преподавателей

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 7 от 12 апреля 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС СПО по специальности 23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 апреля 2014 г. № 383, Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для образовательных учреждений, реализующих программы СПО, рекомендованной ФГУ «ФИРО» (заключение Экспертного совета № 093 от 22 марта 2011 г.), учебного плана ГБПОУ ИТМ, утвержденного Приказом № 192/1-ОД от 18.05.2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций, включающих в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые 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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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 примерной программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 352 часа (4 часа в неделю),

в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 176 часов (2 часа в неделю);

самостоятельная работа обучающегося – 176 часов (2 часа в неделю).

Программой предусмотрено одно двухчасовое вводное лекционное занятие, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	352
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	176
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Промежуточная аттестация в форме зачёта (3-7 семестр), дифференцированного зачета (8 семестр)	

2.2. Распределение учебных часов на различные темы программы

		Всего	Из них аудиторных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	16	8 ¹
2	Общефизическая подготовка.	12	6
3	Лёгкая атлетика	42	20
4	Спортивные игры	100	48
5	Атлетическая гимнастика	64	32
6	Катание на коньках	28	14
7	Профессионально-прикладная физическая подготовка	48	22
8	Военно-прикладная физическая подготовка.	30	14
9	Зачеты, дифференцированный зачет	12	12
	Итого:	352	176

¹ Трудоемкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.

2.3. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. 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		
1	2		3	4
2 курс 3 семестр			34	
Раздел 1. Общая физическая подготовка	Содержание		2	
	1-2.	Теоретическое занятие Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках.		6	
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание		30	
	3-6.	Практическое занятие № 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	2-3
	7-10.	Практическое занятие № 2. Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	2-3
	11-14.	Практическое занятие № 3. Совершенствование техники бега на большие дистанции	4	2-3
	15-18.	Практическое занятие № 4. Техника равномерного бега	4	2-3
	19-22.	Практическое занятие № 5. Техника бега с препятствиями	4	2-3
	23-26.	Практическое занятие № 6. Совершенствование техники прыжка в длину различными способами	4	2-3
	27-28.	Практическое занятие № 7. Техника метания гранаты на точность	2	2-3
	29-32.	Практическое занятие № 8. Техника эстафетного бега	4	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках		20	
33-34.	Зачет	2	2	
2 курс 4 семестр			44	
Раздел 3. Баскетбол	Содержание		20	
	35-38.	Практическое занятие № 9. Совершенствование техники ловли и передачи мяча	4	2-3
	39-42.	Практическое занятие № 10. Совершенствование техники ведения и передачи мяча	4	2-3
	43-46.	Практическое занятие № 11. Совершенствование техники броска мяча	4	2-3
	47-54.	Практическое занятие № 12. Игра по правилам	8	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках		25	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Содержание		22	
	55-58.	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники классического хода на лыжах	4	2-3
	59-62.	Практическое занятие № 14. Совершенствование техники конькового, полуконькового хода на лыжах	4	2-3
	63-66.	Практическое занятие № 15. Совершенствование техники перехода с хода на ход (на лыжах)	4	2-3
	67-76.	Практическое занятие № 16. Прохождение дистанции до 3000 метров	10	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях		25	

1	2		3	4
	и кружках			
	77-78.	Зачет	2	2
3 курс 5 семестр			34	
Раздел 5. Настольный теннис	Содержание		20	
	79-82.	Практическое занятие № 17. Совершенствование техники стойки игрока и перемещения.	4	2-3
	83-86.	Практическое занятие № 18. Совершенствование тактических приемов.	4	2-3
	87-98.	Практическое занятие № 19. Игра по правилам	12	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Написание реферата на тему: Правила настольного тенниса.		25	
Раздел 6. Атлетическая гимнастика	Содержание		12	
	99-110.	Практическое занятие № 20. Атлетическая гимнастика, работа на различные группы мышц.	12	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Написание реферата на тему: Воркаут		25	
	111-112.	Зачет	2	2
3 курс 6 семестр			36	
Раздел 7. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание		18	
	113-116.	Практическое занятие № 21. Строевые приемы и движения на месте	4	2-3
	117-120.	Практическое занятие № 22. Разучивание, закрепление и совершенствование техники падения, самостраховки	4	2-3
	121-124.	Практическое занятие № 23. Техника борьбы. Основные приемы (броски, подсечки)	4	2-3
	125-128.	Практическое занятие № 24. Техника ударов руками и ногами	4	2-3
	129-130.	Практическое занятие № 25. Техника выполнения болевых приемов, удушений	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Написание реферата на тему: САМБО		25	
Раздел 8. Футбол	Содержание		16	
	131-138.	Практическое занятие № 26. Игра по упрощенным правилам	8	2-3
	139-146.	Практическое занятие № 27. Игра по правилам	8	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках		15	
	147-148.	Зачет	2	2
4 курс 7 семестр			20	
Раздел 9. Волейбол	Содержание		18	
	149-158.	Практическое занятие № 28. Игра по упрощенным правилам	10	2-3
	159-166.	Практическое занятие № 29. Игра по правилам	8	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Написание реферата на тему: Игры с мячом		10	
	167-168.	Зачет	2	2
4 курс 8 семестр			8	
Раздел 10. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных	Содержание		6	
	169-172.	Практическое занятие № 30. Кроссфит. Обучение технике упражнений с собственным телом учитывая время выполнения упражнений и время отдыха	4	2-3
	173-174.	Практическое занятие № 31. Обучение технике упражнений на расслабление мышц рук,	2	2-3

1	2		3	4
результатов		ног, туловища. Дыхательные гимнастики		
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Написание реферата на тему: Йога		25	2-3
	175-176.	Дифференцированный зачет	2	2
Всего:			176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков.

Для катания на коньках: коньки.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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.ru.

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 ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни.	<u>Формы контроля обучения:</u> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера – ведение календаря самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. – выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: – 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. Лёгкая атлетика. 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) 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 сред-

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	ствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Конькобежная подготовка. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.