

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

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей**

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 9 декабря 2016 г. N 1568, зарегистрированного в Минюсте России 26 декабря 2016 г. № 44946; 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:

С.А.Атаманов, преподаватель физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей**. Рабочая программа разработана с учетом 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., регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 г.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Результаты 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
практические занятия	152
теоретические занятия	8
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
в том числе:	
проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, написание рефератов, сообщений, изучение нормативных документов, занятия в спортивных секциях (по месту жительства)	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (8 семестр)</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	Тема занятия	Содержание учебного материала		
1	2		3	4
3 курс 5 семестр			28	
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)	Содержание		12	
	1-2.	Теоретическое занятие. Техника безопасности при проведении занятий	2	2
	3-4.	Практическое занятие Упражнения на брусьях	2	2-3
	5-6.	Практическое занятие Упражнения на перекладине	2	2-3
	7-12.	Практическое занятие Подвижные игры, эстафеты	6	2-3
	13-14.	Практическое занятие Дыхательная гимнастика	2	2-3
	15-18.	Практическое занятие Производственная гимнастика	4	2-3
	19-22.	Практическое занятие Восстанавливающие упражнения. Дыхательная гимнастика	4	2-3
22-28.	Практическое занятие Элементы единоборств	6	2-3	
3 курс 6 семестр			64	
Раздел 2. Волейбол	Содержание		38	
	29-30.	Теоретическое занятие. Техника безопасности при проведении занятий	2	2
	31-44.	Практическое занятие. Совершенствование техники удара, приема мяча	14	2-3
	45-48.	Практическое занятие. Совершенствование техники блокирования	4	2-3
49-66.	Практическое занятие. Игра по правилам	18	2-3	
Раздел 3. Настольный теннис	Содержание		26	
	67-72.	Практическое занятие Совершенствование тактических приемов.	6	2-3
	73-92.	Практическое занятие Игра по правилам	20	2-3
4 курс 7 семестр			32	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	Содержание		32	
	93-94.	Теоретическое занятие. Техника безопасности при проведении занятий	2	2-3
	95-124.	Практическое занятие Атлетическая гимнастика, работа на различные группы мышц.	30	
4 курс 8 семестр			36	
Раздел 5. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание		34	
	125-126.	Теоретическое занятие Техника безопасности при проведении занятий	2	2
	127-128.	Практическое занятие Строевые приемы и движения на месте	2	2-3
	129-132.	Практическое занятие Разучивание, закрепление и совершенствование техники падения, само-страховки	4	2-3
	133-142.	Практическое занятие Техника борьбы. Основные приемы (броски, подсечки)	10	2-3
	143-152.	Практическое занятие Техника ударов руками и ногами	10	2-3
153-158.	Практическое занятие Преодоление полосы препятствий	6	2-3	

1	2	3	4
	159-160. Дифференцированный зачет	2	2
Всего:		160	

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины Физическая культура

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного спортивного зала и открытого стадиона (площадки, поля) 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 татами, 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.;

– 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 (площадка, поле) 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 (боксерский зал);
- зал фитнеса;
- зал настольного тенниса.

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 используемых 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. Боровских. В.И., Мосиенко. М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений (Текст): методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГау, 2008. – 66 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/1113191/>.

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь. – 4-е издание. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 249 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/1650204/>.

3. Гуревич. И.А. Физическая культура и здоровье 300- соревновательно-игровых заданий, методическое пособие. – Минск: Высшая школа 2011. – 349 с. – ISBN 978-985-06-1911-2. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2264168/>.

4. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов. – Казань: КФУ, 2018. – 34 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2629846/>.

5. Крупицкая О.Н., Потовская Е.С., Шилько В.Г. Общая физическая подготовка: Практикум. – Томск, 2014. – 58 с. – ISBN 978-5-94621-423-0. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2129430/>.

6. Любина Н.В. Основы здорового образа жизни. – М., 2016. – 117 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2347547/>.

7. Марчук С.А. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие. – Екатеринбург : УрГУПС, 2017. – 112 с. – ISBN 978-5-94614-403-2. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/2404836/>.

8. 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.gour32441.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 **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
<p>В результате освоения учебной дисциплины предполагается, что 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><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>предполагается, что 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 с учетом оценок за пройденные темы; – 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 обуча-</p>

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	<p>ющихся 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>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p>

За занятия (темы) по результатам сдачи контрольных заданий и оценки знаний выставляется оценка:

«отлично» при выполнении заданий с правильной техникой выполнения, отличным владением теоретическими знаниями;

«хорошо» при выполнении заданий на среднем уровне с погрешностями в технике выполнения, хорошим владением теоретическими знаниями (одна ошибка в ответе);

«удовлетворительно» при выполнении заданий на низком уровне с серьезными погрешностями в технике выполнения, удовлетворительном владении теоретическими знаниями (две ошибки в ответе).

Оценку «неудовлетворительно» студент получает в случае, если не выполнил задания; не может ответить на замечания; не владеет теоретическими знаниями.

Отметка «неаттестация» выставляется, если обучаемый не может быть оценен по занятию (тема) в связи с его неготовностью (в том числе отсутствием спортивной формы).

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 и итоговой аттестации может быть выставлена:

за промежуточную аттестацию - исходя из средней оценки за темы прошедшего семестра;

за итоговую аттестацию – исходя из средней оценки прошедшие с начала года семестры.