

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**

**ФК.00 Физическая культура**

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по профессии **190631.01 Автомеханик**, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 701 в действующей редакции, с учетом примерной основной профессиональной образовательной программы начального профессионального образования по профессии 190631.01 «Автомеханик», реком. Экспертным советом ФГАУ «ФИРО» (рецензия от 10.10.2012 № 508).

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 автомехаников, ТОРА,

преподавателей физкультуры и ОБЖ

Протокол \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	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 **23.01.03 Автомеханик**. Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС по профессии 190631.01 Автомеханик, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 701 (в действующей редакции), учебным планом ГБПОУ ИТМ, утв. приказом № 244-ОД от 28.06.2018. Программа разработана с учетом Примерной программы учебной дисциплины Безопасность жизнедеятельности для образовательных учреждений, реализующих программы СПО, рекомендованной ФГУ «ФИРО» (заключение Экспертного совета № 094 от 22 марта 2011 г.).

**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 **118** часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **78** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>78</b>
в том числе:	
проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, написание рефератов, сообщений, изучение нормативных документов, занятия в спортивных секциях (по месту жительства)	
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 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			
<b>II курс III семестр</b>			<b>66</b>		
<b>Тема 1. Катание на коньках</b>	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
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		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	16	
<b>Тема 2 Спортивные игры по выбору. Ручной мяч</b>	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	Выбивание или отбор мяча	Выбивание или отбор мяча, скрестное перемещение	1	2
	13	Тактика игры.	Тактика игры. Подстраховка защитника, нападение, контратака.	1	2
	14	Командная игра	Командная игра	1	2
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	12
<b>Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП)</b>	15	Гиревой спорт. Рывок и толчок.	Разучивание рывка и толчка. Выполнения рывка и толчка. Гири 16кг,24кг,32кг	1	2
	16	Гиревой спорт. Жонглирование гирей, жим гири ручкой вниз.	Разучивание и выполнение жонглирования гирей, жим гири ручкой в низ. Гири 16кг, 24кг, 32кг	1	2
	17	Гиревой спорт. Техника приседания и бега с гирями 16кг.	Выполнения приседания с гирями, бега с гирями 16кг.	1	2
	18	Тяжелая атлетика. Рывок со	Обучение технике рывка со штангой. Выполнение рывка со штангой	1	2

		штангой.			
	19	Тяжелая атлетика. Взятие штанги на грудь.	Обучение технике взятия на грудь и точка штанги. Выполнение взятия на грудь и точка штанги.	1	2
	20	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
	21-22	<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	Закрепление и совершенствование технике изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	16	
<b>III курс IV семестр</b>				<b>22</b>	
<b>Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (продолжение)</b>	23	Тяжелая атлетика. Приседания со штангой	Обучение технике приседания со штангой. Выполнение приседания со штангой.	1	2
	24	Пауэрлифтинг. Приседания	Обучение технике приседания в пауэрлифтинге. Выполнение приседания на груди, на спине, в разножке.	1	2
	25	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
	26	Пауэрлифтинг. Выполнение становой тяги.	Обучение технике становой тяги. Выполнение становой тяги, тяга с подставки, тяга рывковая, тяга ступа.	1	2
	27	Пауэрлифтинг. Выполнение классических соревновательных упражнений.	Выполнение классических соревновательных упражнений. Выполнение приседания жима, штанги лежа, становой тяги	1	2
	28	Кроссфит. Упражнения на развития выносливости	Обучение технике упражнений на развития выносливости. Выполнение бега с гантелями 1кг, подтягивание, выпрыгивание с отягощением и без него	1	2
	29	Кроссфит. Упражнения с собственным телом. <b>Зачет</b>	Обучение технике упражнений с собственным телом с учетом времени выполнения упражнений и время отдыха между подходами.	1	2
	30	Кроссфит. Упражнения на расслабление мышц. Дыхательные упражнения. <b>Зачет</b>	Обучение технике упражнений на расслабление мышц рук, ног, туловища. Выполнение упражнений на расслабление мышц рук, ног, туловища. Дыхательные упражнения.	1	2
			<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	Закрепление и совершенствование технике изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	14
<b>III курс V семестр</b>				<b>30</b>	
<b>Тема 3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (продолжение)</b>	31	Кроссфит выполнения 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 брусках.	Обучение технике упражнений на брусках. Выполнение упражнений на брусках отжимание с весом и без него, стойка на плечах.	1	2
	35	Силовые упражнения на перекладине.	Обучение технике силовых упражнений на перекладине. Выполнение подтягивания на перекладине различными хватами с утяжелителями и без них.	1	2
	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	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в спортивных секциях.	20	
<b>Итого</b>				<b>118</b>	



### **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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://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 <b>должен знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.),</li><li>– домашние задания проблемного характера,</li><li>– ведение дневника самонаблюдения.</li></ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p><b>Должен уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li><li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li><li>– традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li><li>– тестирование в контрольных точках.</li></ul> <p><b>Спортивные игры.</b></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>