

**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

ОП.05. Физическая культура

по профессии **23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей**

Иркутск, 2022

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. № 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 физической культуры.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **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 № 81-ОД от 28.06.2021.

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

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими **общими компетенциями**:

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

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)	51
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	51
в том числе:	
практические занятия	51
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	0
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (6 семестр) – 2 часа</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.05 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			34	
Раздел 1. Основы физической культуры	Содержание		2	
	1-2.	Практическое занятие Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре	2	2-3
Раздел 2. Настольный теннис	Содержание		12	
	3-4.	Практическое занятие Совершенствование техники стойки игрока и перемещения.	2	2-3
	5-6.	Практическое занятие Совершенствование тактических приемов.	2	2-3
	7-14.	Практическое занятие Игра по правилам	8	2-3
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Содержание		20	
	15-34.	Практическое занятие Атлетическая гимнастика, работа на различные группы мышц.	20	2-3
3 курс 6 семестр			17	
Раздел 4. Военно-прикладная физическая подготовка	Содержание		15	
	35-36.	Практическое занятие Строевые приемы и движения на месте	2	2-3
	37-38.	Практическое занятие Разучивание, закрепление и совершенствование техники падения, самостраховки	2	2-3
	39-42.	Практическое занятие Техника борьбы. Основные приемы (броски, подсечки)	4	2-3
	43-46.	Практическое занятие Техника ударов руками и ногами	4	2-3
	47-49.	Практическое занятие Техника выполнения болевых приемов, удушений	3	2-3
	50-51 .	Дифференцированный зачет	2	2
Всего:			51	

3. Условия реализации рабочей программы дисциплины ОП.05 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.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 ОП.05 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>Военно-прикладная физическая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий). 2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств. <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Оценка техники выполнения базовых упражнений;</p> <p>Оценка силовых качеств и выносливости при приведении круговой тренировки.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Оценка техники выполнения технических элементов (подача, прием мяча, спин, свеча).</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>

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 пересдача.

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

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.