

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**

**ОУД.06. Физическая культура**

по профессии 43.01.02 Парикмахер

Иркутск, 2019

Рабочая программа учебной дисциплины составлена 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., Регистрационный номер рецензии 383 от 23.07.2015 г.

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

Составители:

Атаманов С.А., преподаватель физической культуры.

**РАССМОТРЕНА**

на заседании ЦК преподавателей  
физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 7 от 12 апреля 2019 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06. Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии **43.01.02 Парикмахер**. 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 № 192/1-ОД от 18.05.2019 г.

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

### 1.3. Результаты освоения учебной дисциплины

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих **результатов:**

#### **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных ис-

точниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

***предметных:***

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины**

максимальная учебная нагрузка обучающегося – **257** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – **171** час,

самостоятельная работа обучающегося – **86** 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>	257
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	171
в том числе:	
практические занятия	161
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	86
в том числе:	
проработка конспектов, ответы на вопросы по учебнику, написание рефератов, сообщений, изучение нормативных документов, занятия в спортивных секциях (по месту жительства)	86
<i>Промежуточная аттестация в форме зачетов (по семестрам) и дифференцированного зачета</i>	

## 2.3. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.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		
<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1 курс 1 семестр</b>			<b>51</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	
	1-2.	Теоретическое занятие Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение мер безопасности по физической культуре применительно к спортивным секциям и кружкам		2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание</b>		<b>30</b>	
	3-6.	Практическое занятие Техника бега на короткие дистанции	4	2-3
	7-10.	Практическое занятие Техника бега на средние дистанции	4	2-3
	11-14.	Практическое занятие Техника бега на большие дистанции	4	2-3
	15.	Практическое занятие Техника бега по виражу, на повороте	1	2-3
	16.	Практическое занятие Техника финиширования	1	2-3
	17.	Практическое занятие Техника рваного бега	2	2-3
	18.	Практическое занятие Техника кроссового бега	2	2-3
	19.	Практическое занятие Техника бега с препятствиями	2	2-3
	20-21.	Практическое занятие Техника прыжка в длину различными способами	4	2-3
	22.	Практическое занятие Техника метания гранаты	2	2-3
	23.	Практическое занятие Бег на 1000, 2000 метров	2	2-3
	24.	Практическое занятие Бег на 60, 100 метров	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Реферат на тему: правила соревнований по легкой атлетике		<b>14</b>	
	<b>Раздел 3. Баскетбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>17</b>
25-26.		Практическое занятие Техника ловли и передачи мяча	4	2-3
27-28.		Практическое занятие Техника ведения и передачи мяча	4	2-3
29.		Практическое занятие Техника броска мяча	2	2-3
30.		Практическое занятие Игра по упрощенным правилам	3	2-3
31-32.		Практическое занятие Игра по правилам	4	2-3
Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Реферат на тему: Правила баскетбола		<b>10</b>		
<b>33-34. Зачет</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>1 курс 2 семестр</b>			<b>69</b>	
<b>Раздел 4. Настольный теннис</b>	<b>Содержание</b>		<b>11</b>	
	35-36.	Практическое занятие Техника стойки игрока и перемещения.	3	2-3
	37-38.	Практическое занятие Тактические приемы.	4	2-3
	39-40.	Практическое занятие Игра по правилам	4	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках.		<b>10</b>	
<b>Раздел 5. Зимние виды спорта</b>			<b>31</b>	



<b>1</b>	<b>2</b>		<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5.1 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание</b>		<b>27</b>	
	41-42.	<b>Теоретическое занятие</b> Техника безопасности при занятиях физической культурой зимой (на лыжах, коньках). Первая помощь при обморожениях, переохлаждении	4	2
	43-45.	<b>Практическое занятие</b> Техника классического хода на лыжах	5	2-3
	46-47.	<b>Практическое занятие</b> Техника конькового, полуконькового хода на лыжах	4	2-3
	48-49.	<b>Практическое занятие</b> Техника перехода с хода на ход (на лыжах)	4	2-3
	50-51.	<b>Практическое занятие</b> Техника преодоления подъемов и спусков, торможение	4	2-3
	52-54.	<b>Практическое занятие</b> Прохождение дистанции до 3000 метров	6	2-3
<b>5.2 Катание на коньках</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	
	55-56.	<b>Теоретическое занятие</b> Техника катания на коньках	4	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках.		<b>15</b>	
<b>Раздел 6. Пилатес</b>	<b>Содержание</b>		<b>25</b>	
	57-61.	<b>Практическое занятие</b> Базовые упражнения	10	2-3
	99-102.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения среднего уровня	10	2-3
	103-106.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения продвинутого уровня	5	2-3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках. Реферат на тему: Йога		<b>15</b>	
	<b>107-108. Зачет</b>		<b>2</b>	3
<b>2 курс 3 семестр</b>			<b>51</b>	
<b>Раздел 7. Фитнес</b>	<b>Содержание</b>		<b>19</b>	
	109-118.	<b>Практическое занятие</b> Фитнес. Силовые упражнения.	19	2-3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках		<b>10</b>	
<b>Раздел 8. Волейбол</b>	<b>Содержание</b>		<b>30</b>	
	119.	<b>Практическое занятие</b> Техника стойки игроков	4	2-3
	120.	<b>Практическое занятие</b> Техника перемещения по площадке	4	2-3
	121-123.	<b>Практическое занятие</b> Техника удара, приема мяча	6	2-3
	124-125.	<b>Практическое занятие</b> Техника блокирования	4	2-3
	126.	<b>Практическое занятие</b> Техника тактических действий в нападении и защите	2	2-3
	127.	<b>Практическое занятие</b> Игра по упрощенным правилам	2	2-3
	128-132.	<b>Практическое занятие</b> Игра по правилам	8	2-3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках реферат на тему: дыхательные гимнастики		<b>10</b>	
	<b>134-135. Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	3
<b>Всего:</b>			<b>257</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06. Физическая культура**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

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.), 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 тапатами, 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 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.

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 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. Дополнительные источники**

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](http://www.minstm.gov.ru).

4. Общевоинская подготовка: Учебно-методические пособия. – Режим доступа: [www.goup32441.narod](http://www.goup32441.narod).

5. Олимпийский комитет России: Официальный сайт. – Режим доступа: [www.olympic.ru](http://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](http://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 ОУД.06. 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 <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>	<p><b>Формы контроля обучения:</b></p> <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><b>Оценка</b> 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>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <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>Лёгкая атлетика.</b></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><b>Спортивные игры.</b></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 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> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворо-</p>

1	2
	<p>тов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b></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 <b>ППФП</b> разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p>