

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

ОУД.06 Физическая культура

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

Иркутск, 2022

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:

Атаманов С.А., преподаватель.

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦК _____

Протокол ____ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов 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 № 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

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)	191
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	191
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	175
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 (I, II, III семестр) – 6 часов, дифференцированного зачета (IV семестр) – 2 часа</i>	

2.2. Календарно-тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06. Физическая культура

Наименование разделов	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
	Тема занятия	Содержание учебного материала		
1	2	3	4	5
1 курс 1 семестр			51	
Раздел 1. Основы физической культуры	Содержание		2	
	1-2.	Теоретическое занятие Меры безопасности при проведении занятий по физической культуре	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание		24	
	3-4.	Практическое занятие . Техника бега на короткие дистанции	2	2-3
	5-6.	Практическое занятие . Техника бега на средние дистанции	2	2-3
	7-8.	Практическое занятие. Техника бега на большие дистанции	2	2-3
	9.	Практическое занятие. Техника бега по виражу, на повороте	1	2-3
	10.	Практическое занятие. Техника финиширования	1	2-3
	11-12.	Практическое занятие. Техника рваного бега	2	2-3
	13-14.	Практическое занятие. Техника кроссового бега	2	2-3
	15-16.	Практическое занятие. Техника бега с препятствиями	2	2-3
	17-18.	Практическое занятие. Техника прыжка в длину различными способами	2	2-3
	19-20.	Практическое занятие. Техника метания гранаты	2	2-3
	21-24.	Практическое занятие. Бег на 1000, 2000 метров	4	2-3
25-26.	Практическое занятие. Бег на 60, 100 метров	2	2-3	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	Содержание		23	
	27-49.	Практическое занятие. Атлетическая гимнастика, работа на различные группы мышц.	23	2-3
	50-51	Зачет	2	2
1 курс 2 семестр			72	
Раздел 4. Настольный теннис	Содержание		17	
	52-54.	Практическое занятие. Техника стойки игрока и перемещения.	3	2-3
	55-58.	Практическое занятие. Тактические приемы.	4	2-3
	59-68.	Практическое занятие. Игра по правилам	10	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление полученных знаний и навыков в спортивных секциях и кружках			
Раздел 5. Лыжная подготовка	Содержание		30	
	69-70.	Теоретическое занятие Техника безопасности при занятиях физической культурой зимой (на лыжах, коньках). Первая помощь при обморожениях, переохлаждении	2	2-3
	71-76.	Практическое занятие. Техника классического хода на лыжах	6	2-3
	77-80.	Практическое занятие. Техника конькового, полуконькового хода на лыжах	4	2-3
	81-82.	Практическое занятие. Техника перехода с хода на ход (на лыжах)	2	2-3
83-86.	Практическое занятие. Техника преодоления подъемов и спусков, торможение	4	2-3	

1	2	3	4	5
	87-98.	Практическое занятие. Прохождение дистанции до 3000 метров	12	2-3
Раздел 6. Футбол	Содержание		12	
	99-100.	Практическое занятие. Техника перемещений по полю	2	2-3
	101-102.	Практическое занятие. Техника ведения и передачи мяча	2	2-3
	103-104.	Практическое занятие. Техника остановки и приема мяча	2	2-3
	105-106.	Практическое занятие. Техника удара мяча головой	2	2-3
	107-108.	Практическое занятие. Техника удара по мячу	2	2-3
	109-110.	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам	2	2-3
Раздел 7. Волейбол	Содержание		11	
	111.	Практическое занятие. Техника стойки игроков	1	2-3
	112.	Практическое занятие. Техника перемещения по площадке	1	2-3
	113-114.	Практическое занятие. Техника удара, приема мяча	2	2-3
	115.	Практическое занятие. Техника блокирования	1	2-3
	116-121.	Практическое занятие. Игра по правилам	6	2-3
	122-123	Зачет	2	3
2 курс 3 семестр			28	
Раздел 8. Общая физическая подготовка	Содержание		2	
	124-125.	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.			
Раздел 2. Легкая атлетика (продолжение)	Содержание		24	
	126-129.	Практическое занятие Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	2-3
	130-133.	Практическое занятие Совершенствование техники бега на средние дистанции	4	2-3
	134-137.	Практическое занятие Совершенствование техники бега на большие дистанции	4	2-3
	138-139.	Практическое занятие Техника равномерного бега	2	2-3
	140-143.	Практическое занятие Техника бега с препятствиями	4	2-3
	144-145.	Практическое занятие Совершенствование техники прыжка в длину различными способами	2	2-3
	146-147.	Практическое занятие Техника метания гранаты на точность, дальность	2	2-3
	148-149.	Практическое занятие Техника эстафетного бега	2	2-3
	150-151.	Зачет	2	3
2 курс 4 семестр			40	
Раздел 9. Футбол	Содержание		20	
	152-171.	Практическое занятие. Игра по правилам	20	2-3
Раздел 5. Лыжная подготовка (продолжение)	Содержание		18	
	172-173.	Теоретическое занятие Техника безопасности при занятиях физической культурой зимой (на лыжах, коньках). Первая помощь при обморожениях, переохлаждении	2	2-3
	174-177.	Практическое занятие. Совершенствование техники классического хода на лыжах	4	2-3
	178-181.	Практическое занятие. Совершенствование техники конькового, полуконькового хода на лыжах	4	2-3
	182-185.	Практическое занятие. Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков, торможение	4	2-3
	186-189.	Практическое занятие. Прохождение дистанции до 3000 метров	4	2-3

1	2	3	4	5
	190-191	Дифференцированный зачет	2	
Всего:			191	

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, ростометр, 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. 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.

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 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 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>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 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>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>Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворо-</p>

1	2
	<p>тов, торможения, спусков и подъемов. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> 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).

Критерии оценки за занятие доводятся педагогов на вводной части занятия.

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.