МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ «УСТЬ-ИЛИМСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ ИО УИТОТ
_____ Т.Т.Лучко
«31» мая 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Усть-Илимск
2018

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 8
от «28» мая 2018 г.
Руководитель МО
_____Н.М. Жаркова

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС),и базисного учебного плана по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) **23.01.03 Автомеханик**.

Разработчик:

Мурашевич Е. Ю., руководитель физического воспитания ГБПОУ ИО УИТОТ, первая квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	11
4.	Контроль и оценка результатов освоения рабочей программы учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы профессиональной подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО **23.01.03 Автомеханик**.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл. Изучение данной дисциплины направлено на формирование следующих общих компетенций: ОК 1, 2, 3,6,7

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения раздела "Физическая культура" обучающийся должен

Уметь:

-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**80**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**40**
в том числе:	
практические занятия	34
контрольные работы	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**40**
в том числе:	
подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и др.	40
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	№ п/п	Содержание учебного материала: практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности **Тема 1.1** Общекультурное и социальное значение физической культуры Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала**		**2**	
	1	**Практическая работа № 1** Условия формирования здорового образа жизни.	1	2
	2	**Практическая работа № 2** Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	
	Самостоятельная работа:1. Подготовка сообщения на тему «Здоровый образ жизни»; 2 Подготовить сообщение на тему: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания»		2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности **Тема 2.1** Лёгкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**14**	
	3	**Практическая работа № 3** Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Освоение техники низкого старта, стартового разгона.	1	2
	4	**Практическая работа № 4** Совершенствование техники бега по дистанции, финиширования	1	
	5	**Практическая работа № 5** Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью.	1	
	6	**Практическая работа № 6** Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона.	1	
	7	**Практическая работа № 7**	1	

		Совершенствование техники равномерного бега на 2000 м (юноши),1000м (девушки)		

	8	**Практическая работа № 8** Совершенствование техники эстафетного бега 4х100 м.	1	2
	9	**Практическая работа № 9** Совершенствование техники эстафетного бега 4х400м.	1	
	10	**Практическая работа № 10** Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки).	1	
	11	**Практическая работа № 11** Освоение техники кроссового бега	1	
	12	**Практическая работа № 12** Совершенствование техники кроссового бега	1	
	13	**Практическая работа № 13** Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр.	1	
	14	**Практическая работа № 14** Совершенствование техники толкания ядра с места, со скачка и поворота.	1	
		Контрольные работы №1,2 1. Бег 30 м, 60 м. с учетом времени 2. Бег 1000 м без учета времени (девушки), Бег 2000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места.	2	
	Самостоятельная работа:3. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-010-2015. Краткий конспект «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике».4. Составить план и выписать основные тезисы стр.138-141 учебника «Динамические комплексы упражнений ушу».5. Составить план и выписать основные тезисы стр.142-144 учебника «Гимнастическая методика Хатха-йоги».6. Составить план и выписать основные тезисы стр.144-149 учебника «Дыхательная гимнастика».7. Составить кроссворд «Лёгкая атлетика»8. Подготовить сообщение «Лёгкая атлетика в Иркутской области». 9. Написание реферата на тему: «Мой любимый вид лёгкой атлетики»		14	
Тема 2.2. Настольный	**Содержание учебного материала**		**6**	
	15	**Практическая работа № 15** Совершенствование стойки игрока, способов держания ракетки: горизонтальный,	1	

теннис		вертикальный хваты ракетки.		
	16	**Практическая работа № 16** Освоение техники передвижений: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.	1	
	17	**Практическая работа № 17** Освоение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топ-удар, свеча.	1	2
	18	**Практическая работа № 18** Освоение тактики игры, стилей игры.	1	
	19	**Практическая работа № 19** Освоение тактических комбинации.	1	
	20	**Практическая работа № 20** Тактика одиночной и парной игры.	1	
		Самостоятельная работа: 10. Подготовка мультимедийной презентации «Правила игры в настольный теннис». 11. Составление конспекта текста «Тактика и стили игры в настольный теннис». 12. Составить кроссворд «Настольный теннис»	6	
Тема 2.3 Волейбол	**Содержание учебного материала**		**6**	
	21	**Практическая работа № 21** Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая); перемещения, остановки	1	
	22	**Практическая работа № 22** Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	2
	23	**Практическая работа № 23** Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.	1	
	24	**Практическая работа № 24** Совершенствование приема мяча.	1	
	25	**Практическая работа № 25** Обучение технике прямого нападающего удара.	1	
		Контрольная работа №3	1	

		Самостоятельная работа: 13. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-013-2015. Краткий конспект «Техника безопасности игры в волейбол».14. Составить комплекс вводной гимнастики (8 упр.) 15. Составить комплекс производственной гимнастики (10 упр.)	6	
Тема 2.4 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**		**8**	
	26	**Практическая работа № 26** Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	1	2
	27	**Практическая работа № 27** Освоение техники с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	
	28	**Практическая работа № 28** Совершенствование техники полуконькового и конькового хода.	1	
	29	**Практическая работа № 29** Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков на лыжах различными способами.	1	
	30	**Практическая работа № 30** Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	
	31	**Практическая работа № 31** Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование.	1	
	32	**Практическая работа № 32** Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование и др	1	
		Контрольная работа №4 Прохождение дистанции до 1 км (девушки) и до 2 км (юноши).	1	
		Самостоятельная работа: 16. Ознакомление с нормативными документами ИОТ-011-2015. Составить конспект «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой».17. Записать комплекс упражнений для коррекции зрения. 18. Записать комплекс упражнений для коррекции осанки.19. Составить план и выписать основные тезисы «Основы самомассажа» стр.181 учебника.20. Подготовить для проверки «Дневник самоконтроля» стр.170, таблица 14 учебника.	8	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП	**Содержание учебного материала**		**2**	
	33	**Практическая работа № 33** Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной	1	

в достижении высоких профессиональных результатов		деятельности		2
	34	**Практическая работа № 34** Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	1	
		Самостоятельная работа: 21. Составить комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (10 упр.).22. Подготовка к дифференцированному зачёту.	2	
		Дифференцированный зачёт	2	
		Максимальная учебная нагрузка	80	
		Обязательная аудиторная нагрузка	40	
		В том числе		
		Практические занятия	34	
		Контрольная работа	4	
		Дифференцированный зачет	2	
		Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).
- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер;
- мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Дополнительные источники:

1.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. - Смоленск, 2012. -112с.

2.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений. - М.: 2010.-202с.

3.Сайганова Е.Г.Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. - М. : 2010.-160с.

4.Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / (И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.); под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. - М.: 2010.-223 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта, туризма и молодёжной политики [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://sport.minstm.gov.ru
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.edu.ru
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. Режим доступа:www.olympic.ru
5. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://goup32441.narod

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1

Контролируемые темы (разделы) учебной дисциплины	**Результаты обучения, ОК**	**Показатели оценки результата** Следует сформулировать показатели Раскрывается содержание работы	**Форма контроля**
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			Внеаудиторная самостоятельная работа Фронтальный опрос
Тема1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Уметь: - Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга Знать: -Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью - Правила и способы планирования	-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Внеаудиторная самостоятельная работа

	системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; Уметь: -Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			Внеаудиторная самостоятельная работа
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	**Уметь**: -Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.		Контрольная работа
Тема 2.2 Лёгкая атлетика.	**Уметь:** -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, соответствующей тренировке, с	-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной	Контрольная работа

	учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
Тема 2.3. Спортивные игры.	**Уметь**: -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по спортивным играм, при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма -Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Контрольная работа
Тема 2.4. Лыжная подготовка	**Уметь:** -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Контрольная работа

Тема 2.5. Гимнастика	**Уметь:** -Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	-Владение техническими приёмами 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).	Контрольная работа
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			Внеаудиторная самостоятельная работа Практическое задание
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Знать:** - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	-Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; -Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации	Внеаудиторная самостоятельная работа Практическое задание

Тема 3.2. Военно – прикладная физическая подготовка	**Уметь:** - Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки		Внеаудиторная самостоятельная работа Практическое задание

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	4	**3**
1. Бег 1000 м (мин, сек.)	4,50	5,00	б/вр
2.Бег на лыжах 2 км (мин.сек.)	15,5	16,5	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
9. Координационный тест - челночный бег 3х10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	**Оценка в баллах**		
	5	4	3
1. Бег 500 м (мин, сек.)	3,00	3,50	б/вр
2. Бег на лыжах 2 км. (мин, сек.)	5.00	7,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
6. Координационный тест - челночный бег 3х10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики -производственной гимнастики -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16 17	4,4 и выше 4,3	5,1-4,8 5,0-4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9-5,3 5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0-7,7 7,9-7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3-8,7 9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195-210 205-220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170-190 170-190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	3 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6