

Министерство образования Красноярского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол № 10 от 15.05.2020
Председатель методического совета
Харченко И.В. *И.В. Харченко*

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «ИМТ»
Андреева М.А. *М.А. Андреева*
«30» *августа* 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

по профессии 23.01.03. Автомеханик

г. Игарка 2020

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 г. № 06-259), на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 382 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Игарский многопрофильный техникум» (далее – КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»)

Разработчики:

Сороковикова Ирина Владимировна – преподаватель физической культуры КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Харченко Ирина Вячеславовна – методист КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум»

Рассмотрена на заседании Методического совета КГБПОУ «Игарский многопрофильный техникум» протокол № 10 от 15 мая 2020 года

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО Повар, кондитер.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на курсах повышения квалификации, подготовки и переподготовки на базе основного общего, среднего (полного) общего образования и профессионального образования без учёта стажа работы, должности и типа предприятия.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общепрофессиональному циклу.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Основы здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 257 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i> | <i>Объём часов</i> |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 257 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 171 |
| в том числе: | |
| практические занятия | |
| контрольные работы | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 86 |
| Итоговая аттестация в форме зачёта | |

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I курс | | | |
| Раздел 1. Теоретические занятия | | 11 | |
| Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала | 3 | |
| | ТБ на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | 3 | 1 |
| | Практические занятия | 1 | |
| | Строевые упражнения | 1 | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Формирование знаний о здоровом образе жизни. | 1 | 1 |
| Тема 1.2. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Содержание учебного материала | 2 | 1 |
| | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 | 1 |
| | Практические занятия | 1 | |
| | Техника специальных подготовительных упражнений. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом | 2 | |
| Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности | Содержание учебного материала | 2 | 1 |
| | Физическая культура в профессиональной деятельности. | 2 | 1 |
| | Практические занятия | 7 | |
| | Специальные подготовительные упражнения на гимнастической стенке, у гимнастической стенке | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 33 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 11 | |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| | Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. | 4 | |
| | Выполнения челночного бега 3×10 м. Отработка техники низкого старта. Бег 100 м. | 4 | |
| | Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Бег с ходу. Финиширование. | 3 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега и техники дыхания. Занятия в спортивных секциях | 4 | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | | 2 |
| | Практические занятия | 6 | |
| | Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1500м. | 4 | |
| | Выполнения упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях | 2 | |
| Тема 2.3. Бег по пересеченной местности | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Бег 1000м. | 2 | |
| | Выполнение упражнений на технику дыхания. Бег 3000м. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники бега, техники дыхания. Занятия в спортивных секциях | 2 | |
| Тема 2.4. Прыжок в длину | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 6 | |
| | Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Выполнение тройного прыжка с места. | 2 | |
| | Отработка техники разбега, отталкивания, полета и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге. | 2 | |
| | Сдача нормативов по легкой атлетике. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Занятия в спортивных секциях | 2 | |
| Тема 2.5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание различных снарядов в горизонтальные вертикальные цели. Отработка техники метания снарядов. Метание снаряда с места. | | 2 |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | Практические занятия | 6 | |
| | Отработка техники метания снарядов. Метание снаряда с места. | 2 | |
| | Метание различных снарядов в горизонтальные вертикальные цели. | 2 | |
| | Выполнение специальных упражнений. Метание снаряда с разбега. | 2 | |
| | . Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники прыжковых упражнений. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. | 2 | |
| Раздел 3. Гимнастика | | 15 | |
| Тема 3.1. Упражнения на развитие гибкости | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Наклоны туловища | 1 | |
| | Выпады в стороны и вперед | 1 | |
| | Полушпагат | 1 | |
| | Шпагат | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости | 2 | |
| Тема 3.2. Упражнения на развитие ловкости и координации | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Преодоление полосы препятствий | 1 | |
| | Упражнения на переключение внимания | 1 | |
| | Упражнения на равновесие | 1 | |
| | Упражнения на координацию движения | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Передвижения на носках, с поворотами и подскоками | 2 | |
| Тема 3.3. Упражнения на формирование осанки | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 3 | |
| | Ходьба на носках | 1 | |
| | Ходьба с заданной осанкой | 1 | |
| | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении | 1 | |
| Самостоятельная работа обучающихся Упражнения с удержанием предмета на голове | 2 | | |
| Тема 3.4. Акробатические | Содержание учебного материала | | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| упражнения | Практические занятия | 4 | |
| | Упор присев. Упор лежа. Упор согнувшись. | 1 | |
| | Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Кувырки вперед. Кувырки назад. | 1 | |
| | Мост из положения лежа, стоя. | 1 | |
| | Прыжки | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Подтягивание в висе на высокой перекладине, на низкой перекладине | 2 | |
| Раздел 4. Лыжная подготовка | | 12 | |
| Тема 4.1. Техника способов передвижения на лыжах | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 8 | |
| | Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг. | 2 | |
| | Отработка техники катания скользящим шагом. | | |
| | Переход через один шаг, переход со свободным перемещением рук. | 2 | |
| | Катание на лыжах классическим стилем: девушки 3км, юноши 5км. | 2 | |
| | Катание на лыжах коньковым ходом: девушки 3км, юноши 5км. | 2 | |
| Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на лыжах различным ходом. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. | 4 | | |
| Тема 4.2. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможения | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Отработка техники катания на лыжах в подъем, на спусках. | 2 | |
| | Отработка техники торможения на спусках. | 1 | |
| | Отработка техники катания при прохождении поворотов. | 1 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Отработка техники катания на спусках, в подъем, при поворотах и при торможении. | 3 | |
| Раздел 5. Спортивные игры | | 47 | |
| Тема 5.1. Баскетбол | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 18 | |
| | Ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок. | 3 | |
| | Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача мяча. | 4 | |

| | | | |
|---------------------------|---|-----------|--|
| | Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время. | 2 | |
| | Бросок по кольцу с верху. Броски по кольцу на время. | 4 | |
| | Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Освоение игровых навыков. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Техника защитных действий. Техника быстрого прорыва. | 16 | |
| Тема 5.2. Волейбол | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 28 | |
| | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения. | 4 | |
| | Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи. | 4 | |
| | Отработка вариантов нападающего удара через сетку. | 2 | |
| | Прием мяча сверху. | 2 | |
| | Прием мяча снизу после подачи. | 2 | |
| | Смешанный прием. Передача вперед. | 4 | |
| | Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра. | 4 | |
| | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 2 | |
| | Освоение игровых навыков. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Техника нижней прямой подачи, техника передачи. Техника передачи мяча с различной зоны. | 18 | |
| | Зачет | 2 | |
| Итого за 1 курс | 120 | | |
| II курс | | | |
| Тема 5.3. Футбол | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 49 | |
| | ТБ на уроках физическая культура | 1 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | Бег боком и спиной, вперед, наперегонки. Старты и ускорение с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. | 4 | |
| | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Техника удара по мячу внешней стороной стопы. | 4 | |
| | Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 4 | |
| | Техника остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью. | 4 | |
| | Техника ведения мяча внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 4 | |
| | Взаимодействие защитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 4 | |
| | Техника удара носком, пяткой с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом. | 4 | |
| | Техника отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот. | 4 | |
| | Техника вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Техника длинных передач мяча. | 4 | |
| | Техника игры вратаря. Двусторонняя игра. | 3 | |
| | Бег боком и спиной, вперед, наперегонки. Старты и ускорение с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. | 4 | |
| | Освоение игровых навыков. | 5 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. | 20 | |
| | Зачет | 2 | |
| | Итого за 2 курс | 51 | |
| Раздел 1. Теоретические занятия | | 3 | |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 1.1. ТБ на уроках физической культуры | ТБ на уроках физической культуры. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | 3 | |
| Раздел 2. | | | |

| | | | |
|---|--|--------------------------------------|--|
| Спортивные игры | | | |
| Тема 2.1. Баскетбол | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 9 | |
| | Ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок. | 2 | |
| | Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача мяча. | 2 | |
| | Бросок по кольцу двумя руками сверху. Ведение и бросок на время. | 1 | |
| | Бросок по кольцу с верху. Броски по кольцу на время. | 1 | |
| | Отработка стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Освоение игровых навыков. | 1 | |
| Тема 2.2. Волейбол | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | 15 | |
| | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения. | 2 | |
| | Совершенствование техники подачи мяча, вариантов техники приема и передачи мяча верхней прямой подачи. | 2 | |
| | Отработка вариантов нападающего удара через сетку. | 1 | |
| | Прием мяча сверху. | 1 | |
| | Прием мяча снизу после додачи. | 1 | |
| | Смешанный прием. Передача вперед. | 2 | |
| | Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 2 | |
| | Освоение игровых навыков. Двусторонняя игра. | 2 | |
| | Тема 2.3. Футбол | Содержание учебного материала | |
| Практические занятия | | 12 | |
| Бег боком и спиной, вперед, наперегонки. Старты и ускорение с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. | | 2 | |
| Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Техника удара по мячу внешней стороной стопы. | | 2 | |
| Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 1 | |
| Техника остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью. | | 2 | |
| Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | 1 | |
| Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | 1 | |

| | | | |
|--|-------------------------|------------|--|
| | Переменный бег с мячом. | 1 | |
| | Двусторонняя игра. | 1 | |
| | Зачет | 2 | |
| | Экзамен | | |
| | Итого за 3 курс | 40 | |
| | Всего | 211 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные;
2. Скакалка;
3. Обручи;
4. Шведская лестница;
5. Гимнастические маты.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.
- Бутин И. М. Лыжный спорт: Учебн. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.
- Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.
- Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры.под. редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина. М., «Физкультура и спорт», 2009. – 422с.
- Желеняк Ю.Д., Юный волейбол М. 2008г.
- Игнашенко А.М. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт. 2008. – 159с.
- Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб.пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.
- Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений – М.: «Высшая школа»
- Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.
- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. –М.: Физкультура, образование и наука, 2008. – 274с.

Дополнительные источники:

1. www.wmdow.edu.ru
2. www.mgau.ru
3. www.kn.kture.kharkov/ua
4. www.miem.edu.ru

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <i>Умения</i> | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры. | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог, проведение внутренних спортивных мероприятий. |
| <i>Знания</i> | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; способы контроля и оценка физического развития и физической подготовленности. | Практические занятия, учебный диалог; тестирование. |
| основы здорового образа жизни. | Практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, учебный диалог |