Рассмотрено: Утвержден:

на педагогическом совете Приказом №9/1

19.01.2021г. от 26.01.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (СПО) по профессии: 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно- тракторного парка

Организация-разработчик: филиал ГАПОУ БССК с.Бураево

Разработчик:

Сарварова Ляйсан Ралифовна, преподаватель высшей квалификационной категории

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4**](#_Toc292291255)

[**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5**](#_Toc292291256)

[**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10**](#_Toc292291257)

[**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ**](#_Toc292291258)

[**ДИСЦИПЛИНЫ 11**](#_Toc292291259)

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии: 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно- тракторного парка

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь**:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося40 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙДИСЦИПЛИНЫ

**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 | 40 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **39** |
| **Итоговая аттестация в форме дифференциального зачета** | **1** |
| **Всего** | **80** |

**2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | **Объем часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Теоретические сведения** |  |  |  |
| **Тема 1. 1.**  **Введение.**  **Специальные сведения.** | **Содержание учебного материала:** | 1 | 1 |
| Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. «Вводный инструктаж по ТБ». Задачи физической культуры в профессионально училище. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим. «Формы организации ФК в режиме учебного дня» |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  «Основы мер безопасности» | 2 |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  |  |
| **Тема 2.1. Бег на**  **короткие дистанции** | **Содержание учебного материала:** |  | 2 |
| Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500  метров и челночном беге. |
| **Практические занятия:**  Челночный бег 3x 10 м  Бег 50м  Бег 100м | 1  1  1 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся:**  Бег 500 м(юноши) | 2 |
| **Тема 2.2. Бег на**  **длинные дистанции.** | **Содержание учебного материала:** |  |  |
| Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 3000 метров (юноши) |
| **Практические занятия:**  Бег 1000м  Бег 2000м  Бег 3000м | 1  2  2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Кросс 1500м  Бег 2000 и 3000 м | 2  2 |
| **Тема 2.3. Прыжок в длину.** | **Содержание учебного материала:** |  | 2 |
| Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. |
| **Практические занятия:**  Прыжок в длину с места  Прыжок в длину с разбега  Прыжок в высоту | 1  1  1 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Прыжок в длину с разбега  Прыжки со скакалкой мин/с | 2  2 |
| **Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка** |  |  |
| **Тема 3.1 Атлетическая**  **гимнастика.** | Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. |  | 2 |
| **Содержание учебного материала:** |
| **Практические занятия:**  Подтягивание на перекладине  Метание гранаты 500г. и 700г. | 1  1 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  «Техника выполнение силовых упражнений» | 2 |
| **Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на Гимнастической лестнице (девушки).** | **Содержание учебного материала:** |  | 2 |
| Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. |
| **Практические занятия:**  Рывок гири 16 кг(юноши)  Толчок гири 16 кг(юноши)  Двоеборье (гири 16 кг) (юноши) | 1  1  2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Упражнения на силу | 4 |
| **Раздел 4. Спортивные игры: волейбол** |  |  |
| **Тема 4.1.**  **Волейбол.** | **Содержание учебного материала:** |  | 2 |
| Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. |
| **Практические занятия:**  Верхняя подача  Принятие мяча снизу  Нижняя подача  Принятие мяча сверху  Боковая подача  Двусторонняя игра | 2  1  1  1  1  2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  КУГ №2 Приложение №6 Упражнения ОФП | 8 |
| **Раздел 5. Спортивные игры: баскетбол** |  |  |
| **Тема 5. 1. Баскетбол.** | **Содержание учебного материала:** |  |  |
| Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра. |
| **Практические занятия:**  Ведение и бросок на время  Ловля. Передача на время  Броски по кольцу на время  Двусторонняя игра | 1  2  2  2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  КУГ №2 Приложение №5 Скакалка. | 8 |
| **Раздел 6. Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала:** |  |
|  | **Практические занятия:**  Одновременный ход  Переменный ход  Полуконьковый ход  Коньковый ход  Дистанция 5 км. | 1  1  1  1  2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  КУГ №2 Приложение №5 Лыжные прогулки | 6 |
| **Итоговая аттестация в форме дифференциального зачета** | | **1** |
| **Всего:** | | **80** |  |

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастическийкозел, гимнастический конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2017.

2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь:«Кавказский край», 2017.

3. Физическая культура для профессионально-технических и учебныхзаведений. - М.: «Всш.шк.»

4. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическоевоспитание. - М.: «Высшая школа»

5. Настольная книга учителя физкультуры. Б.И. Мишин. - М.:«Издательство Аристель», 2016.

6. Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Академия, 2016.

7. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.:«Высш.шк.», 2015.

8. Макаров A.M. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение.

Дополнительные источники:

1. Журнал «Физкультура и спорт»

Интернет – ресурсы:

http://window.edu.ru/window\_catalog

http://www.mgau.ru/files

http://www.referat-911.ru

http://school6-kovylkino.narod.ru/Files

http://www.gimnaziya5.ru/attach

http://www.book-ua.org/FILES

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

# ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплиныосуществляется преподавателем в процессе проведения практическихзанятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполненияобучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетическо гимнастики; | Учебный диалог |
| - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; | Опрос, показ |
| - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; | Показ |
| - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; | Показ, опрос, апробация |
| - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. | Проведение внутриучилищных спортивных мероприятий |
| **Знания:** |  |
| - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; | Учебный диалог |
| - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; | Тестирование |
| - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. | Практическая работа |