МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЮРГИНСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: среднее профессиональное образование

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Специальность: 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Юрга

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

укрупненная группа направлений подготовки и специальностей **35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйства»**

Организация-разработчик: ГАПОУ ЮТАиС

Разработчики:

Лярская Лариса Викторовна, преподаватель физической культуры ГАПОУ ЮТАиС

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и РАБОЧЕЙ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины** | 8 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 9 |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства» , укрупненная группа направлений подготовки и специальностей 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйства»

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

дисциплина относится к разделу ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

В результате освоения учебной 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.

Способствовать формированию компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели способов её достижения, определённых 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 и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность , в том числе с применением профессиональных знаний .

**1.4. количество часов на освоение рабочей программы учебной 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: |  |
| лабораторные работы | *--* |
| практические занятия | *33* |
| контрольные работы | *4* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *40* |
| в том числе: |  |
| *Внеаудиторная самостоятельная работа*  *Кроссовая подготовка*  *Общая физическая подготовка*  *Силовая подготовка* | *40*  *10*  *20*  *10* |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета* | |

**2.2. 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)** *(если предусмотрены)* | | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала:** | | | **6** | 2-3 |
| Инструктаж по ТБ | | | 1 |
| 1. Прохождение дистанции свободным стилем с ускорениями О Ф П 2. Развитие выносливости О Ф П 3. Развитие силы мышц ног и спины | | | 5 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Лыжная прогулка | | | *8* |
| **Раздел 2.**  **Спортивные игры**  **(волейбол)** | **Содержание учебного материала** | | | ***8*** | 2-3 |
| 1. Передача подача мяча. Простые комбинации. 2. Балансировка (верхняя, нижняя. сочетание передач). 3. Передача, подача мяча. Учебная игра. 4. Совершенствование изученных приёмов. Учебная игра | | | *8* |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Прыжковая подготовка.  Составление комплекса общеразвивающих упражнений. | | | *12* |
| **Раздел 3.**  **Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | | | **6** | 2-3 |
|  | Инструктаж по ТБ. | | 1 |
| 1. Развитие силы мышц рук, плечевого пояса. 2. Развитие силы мышц ног, брюшного пресса. ОФП 3. Комплексное силовое упражнение. ОФП | | | 4 |  |
| **Контрольные работы**  Зачет | | | 1 |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Выполнение упражнений по силовой подготовке.  Выполнение упражнений по кроссовой подготовке. | | | 10 |
| **Раздел 4.**  **Гиревой спорт,**  **Спортивные игры (Баскетбол)** | **Содержание учебного материала** | | | **12** | 2-3 |
| 1. Гиревой спорт. Подводящее упражнение. 2. Спортигры 3. Гиревой спорт. Совершенствование техники толчка. 4. Спортигры. 5. Гиревой спорт. Совершенствование техники рывка. 6. Спортигры. 7. Гиревое двоеборье. 8. Баскетбол: ведение мяча, передача мяча. Эстафеты. 9. Гиревое двоеборье. 10. Баскетбол: штрафной бросок. Учебная игра 11. Гиревое двоеборье. 12. Силовая подготовка | | | 12 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Тренировка мышц спины и брюшного пресса.  Тренировка силы мышц рук и плечевого пояса.  Тренировка силы мышц ног и спины. | | | 8 |
| **Раздел 5**  **Гимнастика** | **Содержание учебного материала** | | | ***6*** | *2-3* |
|  | | Инструктаж по ТБ | *1* |
| 1. Акробатика: стойки, упоры. Опорный прыжок. 2. Акробатика: кувырки, стойки, упоры. Опорный прыжок. | | | *3* |  |
| **Контрольные работы**   1. Опорный прыжок-зачёт. 2. Комплексное силовое упражнение. 6-минутный бег | | | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающихся**  Развитие гибкости. | | | *2* |
| **Дифференцированный зачет** | | | | ***2*** |  |
| **Всего:** | | | | *80* |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

* наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
* наличие спортивного инвентаря (мячи, гири, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.);

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования/ А. А. Бишаева – 7-е изд. стереотипное – М: Издательский центр «Академия», 2014. – 304с.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2014.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО. — М., 2014.
3. Аллянов Ю.Н, Письменский И.А. Изд. Юрайт №3, Профессиональное образование, 2019г. - 493с
4. Кузнецов В.С , Колодницкий Г.А. учебник Физическая культура, Изд. КноРус, 2018г. №3 (рекомендовано для ТОП-50 СПО) -256 стр.

Интернет-источники:

1. http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений.
2. http://www.gto.ru/ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (официальный сайт)
3. http://www.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о юношеском спорте.
4. http://ball.r2.ru/- Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

**4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| уметь: |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | выполнение нормативов |
| знать: |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | выполнение тестовых заданий |
| - основы здорового образа жизни | выполнение тестовых заданий |