

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии

110800.02 «Тракторист машинист сельскохозяйственного производства », утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 2 августа 2013г № 740

Организация- составитель **: «КГБПОУ « АТТ»**

Составители :

Захарова Татьяна Николаевна – заместитель директора по учебно-производственной работе, высшая квалификационная категория , почетный работник НПО РФ.

Парфёнов Сергей Николаевич - руководитель физического воспитания, первая квалификационная категория

Попов Сергей Павлович – Преподаватель-организатор ОБЖ, первая квалификационная категория.

**СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

|  |  |
| --- | --- |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА |  |
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| СТРУКТУР И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 9 |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для подготовки квалифицированных рабочих строительных предприятий по профессии 110800.02 Тракторист машинист сельскохозяйственного производства

При составлении рабочей программы по учебной дисциплине «Физическая культура» за основу взят ФГОС по профессии 110800.02 Тракторист машинист сельскохозяйственного производства Общероссийского классификатора видов экономической деятельности, продукции и услуг (ОК.010-93 ОКЗ), ЕТКС, Приказ Минобрнауки РФ от 29 октября 2013 г. № 1199 **«**Об утверждении Перечня профессий и специальностей среднего профессионального образования»;

Разъяснений по формированию примерных программ профессиональных модулей начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования (Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации, положения об итоговой аттестации и других документов.

В рабочую учебную программу учебной дисциплины входят:

- пояснительная записка,

- паспорт рабочей учебной программы учебной дисциплины,

- структура и содержание учебной дисциплины,

- условия реализации учебной дисциплины,

- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Обучение проводится в спортивном зале и на спортивной площадке с использование учебно-практического оборудования в соответствии с перечнем учебных материалов для подготовки квалифицированных рабочих.

Для успешного освоения знаний и овладения навыками по учебной дисциплине «Физическая культура» преподаватели применяют элементы новых педагогических технологий: уровневой дифференциации, проблемного и коллективного обучения.

Программа учебной дисциплины включает изучение таких тем, как: легкая атлетика, кроссовая подготовка, лыжная подготовка, гимнастика, спортивные игры.

Итоговая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме зачета.

Данная дисциплина способствует формированию **общих компетенций:**

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, клиентами.

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

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

* 1. **Область применения примерной программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии , 270802.10 «Мастер отделочных строительных работ», Программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке, переподготовке работников при наличии основного общего образования.

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

«Физическая культура» - дисциплина профессионального цикла.

**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 учебной дисциплины обучающийся должен знать:

знать:

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни

**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 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 | *16* |
| Контрольные работы | *2* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *40* |
| в том числе: |  |
| Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: |  |
| подготовка рефератов по заданным темам | *10* |
| поиск информации в сети Интернет, в средствах массовой информации, в центрах занятости населения | *10* |
| **Итоговая аттестация в форме зачёта** |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и**  **тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия,**  **Самостоятельная работа учащихся** | **Объём**  **часов** | **Уровень**  **освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел1**  **Теоретический** |  | **44** | **1** |
| Тема 1.1. Физическая культура как учебная дисциплина в училище. | 1. Общая характеристика физической культуры и спорта. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.  2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа:** выполнение домашних заданий по теме 1.1.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:**  Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта. Написание реферата по заданной теме. Поиск информации в разных источниках. | 20 |  |
| Тема 1.2. Основы здорового образа жизни студента. | 1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Мотивы формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.  2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Возможные формы организации оздоровительной тренировки в училище. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа:** выполнение домашних заданий по теме 1.2.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:**  Мотивы формирования здорового образа жизни. Написание реферата по заданной теме. Поиск информации в разных источниках. | 20 |
| **Раздел 2**  **Практический** |  | **36** | **2** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Тема 2.1. Организационно-методическое занятие. | Ознакомление студентов с порядком освоения дисциплины в учебно-тренировочной группе и правилами поведения в течение обучения в училище. | 1 |  |
| Тема 2.2. Легкая атлетика | 1. Повышение уровня общей физической подготовленности Обучающихся с использованием упражнений из легкой атлетики.  2. Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования.  3. Специальные упражнения бегуна. Обучение технике эстафетного бега.  4. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Обучение технике прыжка в длину с разбега.  5. Разметка разбега. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). | 6 |  |
| **Практическое занятие:** Освоение двигательных умений и навыков в легкой атлетике.  1. Совершенствование техники низкого старта.  2. Финиширование. Бег на 100 метров.  3. Совершенствование техники спринтерского бега.  4. Совершенствование прыжков в длину с места.  5. Совершенствование прыжков в длину с разбега.  6. Бег на 1000 метров (юноши), 500 метров (девушки). | 6 |
|  | **Контрольная работа** | 1 |
| Тема 2.3. Спортивные и подвижные игры. | 1. Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся с использованием упражнений из спортивных и подвижных игр.  2. Освоение двигательных умений и навыков в спортивных и подвижных играх. Обучение технике элементов игры в волейбол.  3. Техника нападения и защиты: стойки, перемещения, подачи, передачи, прием мяча.  4. Правила игры. Обучение технике элементов игры в баскетбол.  5. Техника игры в нападении и защите.  6. Ловля с сопротивлением и без сопротивления защитника. | 6 |
| **Практическое занятие:** Освоение двигательных умений и навыков в спортивных и подвижных играх.  1. Совершенствование техники ведения мяча.  2. Совершенствование техники перемещений.  3. Совершенствование тактики игры в нападении.  4. Совершенствование техники приема и передачи мяча.  5. Нападающие удары через сетку и без сетки. Учебная игра.  6. Совершенствование техники защиты. 38.Блокирование. | 6 |
|  | **Контрольная работа** | 1 |  |
| Тема 2.4. Лыжная подготовка. | 1. Правила пользования и подготовка лыжного инвентаря.  2.Повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся с использованием упражнений из лыжных гонок.  3. Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках.  4. Способы передвижения на лыжах. | 4 |  |
| **Практическое занятие:** Освоение двигательных умений и навыков в лыжных гонках.  1. Коньковый ход.  2. Совершенствование техники спусков.  3. Совершенствование техники торможения, поворотах.  4. Одновременный бесшажный, одношажный ход. | 4 |
|  | **Зачёт** | 1 |  |
|  | **Итого:** | **80** |  |

# **3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета

Оборудование учебного кабинета: помещение с мебелью на 30 посадочных мест, компьютер с мультимедийной установкой, комплектом учебных фильмов по разделам программы и по пропаганде здорового образа жизни.

**Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет; актовый зал.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура; 2010; ОИЦ "Академия"

**Дополнительные источники :**

1. Астахов А.И. «Физическая культура в школе» Москва. Педагогика 1991,

2. Богословский В.П. «Физическая культура» Москва «Просвещение» 1988

3. Булич Э.Г. «Физическое воспитание в специальных медицинских группах» Москва, Высшая школа, 1986

4. Виленская Т.Е. «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» «Феникс» Ростов-на-Дону 2006

5. Гогунов Е.Н. «Психология физического воспитания и спорта», Москва «Академия» 2000

6. Голощапов Б.Р. «История физической культуры и спорта» Учебное пособие. -М.,2000

7. Горчакова Л.П. «Физическое воспитание в малокомплектной школе» Москва «Просвещение» 1983

8. Дмитриев А.А. «Физическая культура в специальном образовании» Москва «Академия» 2002

9. Ермоленко Е.К. «Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата» Краснодар, 1996

10. Качашкин В.М. «Методика физического воспитания» Ленинград 1962

11. Косилина Н. Физическая культура в режиме рабочего дня -- 9 Москва -Профиздат-1989

12. Максименко А.М. «Основы теории и методики физической культуры» Москва 1990

13. Рипа М.Д. физическая культура и спорт в общеобразовательной школе Москва Просвещение 1985

14. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду. 5-7 лет. Москва-2000

15. Смирнов В.М. Физиология физ. Воспитания и спорта Москва «Владос пресс», 2002

16. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва «Академия» 2006

17. Фельденкрайз М. «Осознавание через движение», Москва - 2000

18. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Москва Академия 2000

**Интернет ресурсы:**

19. Физкультура <http://www.fizkult-ura.ru/>

20. Физическая культура – научно методический журнал <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000N4/p9-11.htm>

21. Википедия <http://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура>

22. Энциклопедический словарь по физической культуре <http://spisok-literaturi.ru/details/entsiklopedicheskiy-slovar-po-fizicheskoy-kulture.html>

23. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения <http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=160512>

36. Управление Алтайского края по образованию и делам молодёжи <http://www.educaltai.ru/>

37. Министерство образования и науки РФ <http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_10/m516.html>

38. Министерство образования и науки РФ Институт развития образования <http://depo-eduprog.firo.ru/fgos>

# **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** |
| **Умения** |  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Оценка выполнения практических заданий, контрольные работы . |
| **Знания** |  |
| О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | тестирование |
| основы здорового образа жизни | Оценка выполнения самостоятельной работы . |