

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

2016 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО) **35.01.15 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельскохозяйственном производстве.**

Организация-разработчик: ГБПОУ Аургазинский многопрофильный колледж, Республика Башкортостан

Разработчики:

Якупов Руслан Расфарович., преподаватель

Рекомендована Экспертным советом по профессиональному образованию Федерального государственного учреждения Федерального института развития образования (ФГУ ФИРО).

Заключение Экспертного совета № _____ от
« ____ » _____ 200__ г.

номер

©
©
©
©
©

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **«Основы физической культуры».**

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессиям СПО: **35.01.15 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования в сельскохозяйственном производстве**, входящим в состав укрупненной группы профессий 35.00.00 Сельское и рыбное хозяйство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при разработке программ:

- в дополнительном профессиональном образовании
- профессиональной подготовки и переподготовки. Опыт работы не требуется.

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 108 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 54 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 54 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество во часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>108</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>54</i>
Сдача нормативов	<i>10</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>54</i>
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена</i>	

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	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.		54	
Введение	Роль зоотехнии в сельском хозяйстве.	2	1
Тема 1. Легкая атлетика.	1.1. Низкий старт.	10	2
	1.2. Бег 100 м. Низкий старт. Бег 3000 м. Высокий старт		2
	1.3. Эстафетный бег. 4х100, 4х400м.		2
	1.4. Прыжок в высоту.		2
	1.5. Прыжок в длину		2
	1.6. Метание гранаты. 700г.		
	Самостоятельная работа обучающегося: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	13	2
	1. Кросс 25 мин.		2
	2. Кросс 25 мин.		2
	3. Кросс 25 мин.		
	4. Кросс 30 мин.		2
	5. Кросс 30 мин.		2
	6. Кросс 30 мин.		2
	7. Кросс 35 мин.		2
	8. Кросс 35 мин.		
	9. Кросс 35 мин		2
	10. Подготовка реферата по теме: «Бег. Низкий старт».		2
	11. Подготовка доклада по теме: «Бег. Высокий старт».		2
	12. Подготовка доклада по теме: «Эстафетный бег».		
	13. Подготовка доклада по теме: «Прыжок в высоту и в длину».	2	
Тема 2. Гимнастика.	2.1. Акробатика, Оборот назад в упоре.	12	2
	2.2. Подъем в упор силой		2
	2.3. Кувырок вперед. Кувырок назад в стойку на руках.		2
	2.4. С разбега толчок с 2-х ног о мостик кувырок вперед.		2
	2.5. Стойка на руках с помощью и без, на голове и на лопатках.		2

	2.6. Переворот боком (колесо)		2
	2.7. Соединение элементов		2
	2.8. Опорный прыжок		2
	2.9. Прыжок ноги врозь.		2
	2.10. Прыжок согнув ноги		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	8	2
	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой.		2
	2. Отжимание.		2
	3. Приседания.		2
	4. Подготовка доклада по теме: « На какие группы мышц влияют упражнения отжимание и приседание».		2
Тема 3. Лыжная подготовка	3.1. Попеременные и одновременные ходы: двухшажный	10	2
	3.2. Одновременно бесшажный ход. Подъем елочкой		2
	3.3. Одновременно одношажный ход. Подъем лесенкой		2
	3.4. Попеременно четырехшажный ход. Спуск с горы		2
	3.5. Прохождение дистанции 10 км.		2
	3.6. Попеременные и одновременные ходы: двухшажный		
	Самостоятельная работа обучающегося: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	17	3
	1. Попеременные ходы: двухшажный и четырехшажный, прохождение дистанции 6-7 км.		
	2. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный, прохождение дистанции 6-7 км.		2
	3. Переходы с одновременных ходов на поперечные и обратно, прохождение дистанции 6-7 км.		2
	4. Подъёмы: ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой, прохождение дистанции 6-		2

	7 км.		2
	5. Спуски: в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке, в стойке отдыха. прохождение дистанции 6-7 км.		2
	6. Торможение: плугом, упором, соскальзыванием, падением, прохождение дистанции 6-7 км.		
	7. Повороты: переступанием, упором, на параллельных лыжах, прохождение дистанции 7-8 км.		2
	8. Прохождение дистанции 7-8 км.		2
	9. Прохождение дистанции 7-8 км.		2
	10. Прохождение дистанции 7-8 км.		
	11. Подготовка доклада по теме: «Попеременные ходы: двухшажный и четырёхшажный».		2
	12. Подготовка доклада по теме: «Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный».		2
	13 Подготовка доклада по теме: «Подъёмы: ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой».		2
	14. Подготовка доклада по теме: «Торможение: плугом, упором, соскальзыванием, падением».		
	15. Подготовка доклада по теме: «Спуски: в основной стойке, в низкой стойке, в высокой стойке, в стойке отдыха».		
Тема 4. Спортивные игры	4.1. Баскетбол. Ведение мяча.	20	2
	4.2. Передача мяча от груди.		2
	4.3. Передача мяча одной рукой.		2
	4.4. Тактика игры в нападении и защите.		1
	4.6. Правила игры в баскетбол.		1
	4.7. Учебная игра.		1
	4.8. Взаимодействие игроков защиты и нападения.		2
	4.9. Двусторонняя игра в баскетбол; броски в кольцо.		1
	4.10. Волейбол. Тактика игры в нападении и защите.		1
	4.11. Взаимодействие игроков, верхняя и нижняя передача.		2
	4.12. Верхняя и нижняя подача.		2
	4.13. Двусторонняя игра в волейбол. Правила игры.		1

	4.14. Ручной мяч. Тактика игры в нападении и в защите.		1
	4.15. Взаимодействие игроков.		2
	4.16. Двусторонняя игра.		2
	Самостоятельная работа обучающегося: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	10	3
	1. Подготовка доклада по теме: «Баскетбол, история развития».		3
	2. Подготовка доклада по теме: «Волейбол, история развития».		3
	3. Подготовка доклада по теме: «Ручной мяч, история развития».		3
4. Подготовка доклада по теме: «Русская лапта, история развития».	3		
5. Подготовка доклада по теме: «Городошный спорт, история развития».	3		
6. Подготовка доклада по теме: «Футбол, история развития».			
Тема 5. Тяжелая атлетика	Самостоятельная работа обучающегося: Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	6	3
	1. Жим штанги, лёжа на горизонтальной скамье.		3
	2. Тяга штанги к поясу из положения наклона (становая тяга).		3
	3. Приседание со штангой.		3

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.

Оборудование спортивного зала:

- Мячи баскетбольные 10 шт.
- Мячи волейбольные 13 шт.
- Мячи футбольные 2 шт.
- Мячи набивные 3 шт.
- Конь гимнастический 1 шт.
- Козел гимнастический 1 шт.
- Гранаты 500 гр., 700 гр., 7 шт.
- Перекладина гимнастическая 1 шт.
- Лыжи 24 пар.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Типовая комплексная программа физического воспитания учащихся ПТУ. УФА 2014 г.
2. Журнал «Физическая культура»
3. Учебное пособие для средне специальных заведений. «Физическое воспитание», Москва 2015г.
4. «Твой олимпийский учебник», Москва «Физкультура и спорта»2011г.

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
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа, сдача нормативов
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа