|  |
| --- |
| Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  «Варгашинский образовательный центр» |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор ГБПОУ «Варгашинский образовательный центр»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.К.Туйчиева  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК. 00 физическая культура**

по профессии

15.01.25 «Станочник (металлообработка)»

Варгаши 2020

Рассмотрено Согласовано:

на заседании методической зав. отделением ПО

комиссии мастеров п/о и преподавателей \_\_\_\_\_\_\_\_Н.М.Ануфриева

предметов профессиональной подготовки

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее - СПО) 15.01.25 Станочник (металлообработка), входящей в состав укрупненной группы 15.00.00 МАШИНОСТРОЕНИЕ

**Организация-разработчик:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Варгашинский образовательный центр»

**Разработчик:**

Дубель Алексей Викторович, преподаватель ГБПОУ «Варгашинский образовательный центр»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5** |
| **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **9** |
| **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **10** |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ дИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

* 1. **Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих (служащих) в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.25 Станочник (металлообработка).

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих (служащих):** дисциплина входит в раздел Физическая культура
  2. **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:**

**-** 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 – 68 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося-34 часа;

самостоятельной работы обучающегося-34 часа.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
   1. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 68 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 34 |
| в том числе: практические занятия | 30 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 34 |
| Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета | |

* 1. **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 предусмотрен) | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.** | **Атлетическая гимнастика** | **11** |  |
| **Тема 1.1.**  **Теоретические**  **сведения.** | Что такое атлетическая гимнастика и ее разновидности, мышечный аппарат. Основные  мышечные группы, определяющие рельеф тела. Физиологические основы знаний. | **2** | 1 |
| **Проверочные работы** по теме: «Теоретические сведения» |  |  |
| **Тема 1.2.**  **Умения и навыки.** | Упражнения «первого курса» по Дж.Вейдеру. Упражнения для мышц: живота, спины,  ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра,  стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости. | **9** | 1 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Упражнение со штангой | 1 |
| Упражнение на гимнастической лестнице | 1 |
| Комплексы силовых упражнений | 7 |
| **Самостоятельная работа** (упражнение с отжиманием) |  |
| **Раздел 2.** | **Спортивные игры** | **13** |  |
| **Тема 2. 1. Баскетбол.** | 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. | **8** | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Ловля. Передача на время | 1 |
| Ведение и бросок на время | 1 |
| Броски по кольцу на время | 1 |
| Двусторонняя игра | 2 |
| «Стритбол» | 3 |
| **Тема 2.2.**  **Волейбол.** | Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. | **5** | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Принятие мяча сверху | 1 |
| Принятие мяча снизу |
| Смешанный прием | 2 |
| Двусторонняя игра | 2 |
| **Раздел 3.** | **Теоретические сведения** | **4** |  |
| **Тема 3.1. Физическая культура. Специальные сведения** | Значение физической культуры. Всероссийское спортивной общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепление дружбы между народами. 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 | 2 | 1 |
| **Практическое занятие** «Значение ФК для общества» «Вводный инструктаж по ТБ» | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** ВСО «Юность России» «Основы мер безопасности»  Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы. |  |
| **Тема 3.3. Физическая культура в ОУ**  **Гигиенические основы физических упражнений** | Задачи физической культуры в профессиональном техникуме. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим). Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля – наблюдение аз весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания | 2 | 1 |
| **Практическое занятие** «Формы организации ФК в режиме учебного дня» «Влияние ФУ на здоровье человека» | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** «Самостоятельное применение средств физического воспитания» «Отрицательное влияние вредных привычек» |  |
| **Раздел 4** | **Лёгкая атлетика** | **6** |  |
| **Тема 4.1. Бег на**  **короткие дистанции** | 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. | **2** | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Челночный бег 3x 10 м | 1 |
| Бег 50м |
| Бег 100м |
| Бег 250 м и 500 м | 1 |
| **Тема 4.2 Бег на длинные дистанции** | Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на1000, 1500, 3000 метров (юноши), и 1000, 1500, 2000 метров (девушки) | **2** | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Бег 1000 м | 2 |
| Бег 1500 м |
| Бег 2000 м |
| Бег 3000 м |
| **Тема 4.3 Прыжок в длину** | Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по легкой атлетике. | **1** | 3 |
| **Практические занятия** |  |  |
| Прыжок в длину с места. | 1 |
| Тройной прыжок с места |
| Тройной прыжок в шаге |
| **Самостоятельная работа** «Техника прыжковых упражнений» |  |
| **Дифференцированный зачет** | | **1** |  |
| **Всего:** | | **68** |  |

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); скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козел, 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**

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач.и сред.проф. образования / А. А. Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

**Для преподавателей**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.

3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2003.

4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.

5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.

6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.

8. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

**Дополнительные источники:**

1. . <http://window.edu.ru/>

**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** | **Формы и методы контроля и**  **оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение контрольных тестов и тематических заданий по темам |
| **Знания:** |  |
| Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека. | Выполнение тематических заданий по темам |
| Основы здорового образа жизни. |