МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЮРГИНСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: среднее профессиональное образование

Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей

Юрга

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** направление подготовки **23.00.00** **Техника и технологии наземного транспорта.**

Организация-разработчик: ГАПОУ ЮТАиС

Разработчики:

Шевелев Дмитрий Владимирович, преподаватель физической культуры

ГАПОУ ЮТАиС

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и РАБОЧЕЙ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины** | 11 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 12 |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС специальности **23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта** направление подготовки **23.00.00** **Техника и технологии наземного транспорта.**

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессиям ОК (016-94):

35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих:** дисциплина относится к общегуманитарному и социально-экономическому циклу

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК.02  ОК.03  ОК.06  ОК.08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления  здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. |

Обладать компетенциями:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **160** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** часов;

самостоятельной работы обучающегося **- не предусмотрено**.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | *160* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *160* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *--* |
| практические занятия | *--* |
| контрольные работы | *34* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *160* |
| в том числе: |  |
| *Внеаудиторная самостоятельная работа* |  |
| *Промежуточная аттестация в форме:*  *3,4,5,6,7 семестры – зачет*  *8 семестр – дифференцированный зачет* | |

**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)** | | | | | | | | **Объем часов** | **Компетенции** |
| **1** | | **2** | | | | | | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  **Легкая атлетика** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | *1* | ОК2  ОК8 |
| 1 | | | | | Техника безопасности на уроках физкультуры. | | |
| 1. Высокий и низкий старт. 2. Бег в переменном темпе. 3. Длительный бег. | | | | | | | | *3* |
| **Контрольные работы**   1. Тестирование 2. Бег на 100 м. 3. Бег 3000 м. | | | | | | | | *6* |
| **Раздел 2.**  **Спортивные игры** (баскетбол) | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | *-* | ОК2  ОК3  ОК6  ОК8 |
| 1. Совершенствование техники передвижения в баскетболе. Совершенствование ловли и передач мяча 2. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков в кольцо. | | | | | | | | *4* |
| **Раздел 3.**  **Атлетические единоборства.** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | *1* |
| 1 | | | | | Правила и меры безопасности на занятиях по атлетическим единоборствам. | | | ОК2  ОК3  ОК6  ОК8 |
| 1. Приемы борьбы лежа. 2. Приемы борьбы стоя. 3. Подвижные игры с элементами единоборств. 4. Развитие координационных способностей. 5. Противодействие ударам. Средства нападения и защиты, уходы и блоки. 6. Специфика ударных действий. Использование собственного веса и инерции противника. | | | | | | | | *11* |
| **Контрольные работы**   1. Зачет | | | | | | | | *2* |
| **Раздел 4.**  **Спортивные игры**  **(волейбол)** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | |  | ОК2  ОК3  ОК6  ОК8 |
| **1** | | | | | | Меры безопасности на занятиях волейболом. | | *1* |
| 1. Совершенствование техники приема мяча в волейболе 2. Тактические действия в защите и нападении. Двусторонняя игра. 3. Совершенствование общей выносливости. 4. Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра. | | | | | | | | *9* |
| **Раздел 5.**  **Гиревой спорт** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | |  | ОК2  ОК8 |
| **1.** | | | | Правила и меры безопасности на занятиях гиревым спортом. | | | | *1* |
| 1. Совершенствование техники толчка двух гирь (1 упражнение гиревого двоеборья) 2. Совершенствование техники толчка 2-х гирь от груди 3. Совершенствование техники рывка (2 упражнение гиревого двоеборья) 4. Техника толчка двух гирь по длинному циклу | | | | | | | | *9* |
| **Контрольные работы**   1. Зачет | | | | | | | | *2* |
| **Раздел 6.**  **Легкая атлетика** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | |  | ОК2  ОК8 |
| 1 | | | | | | | Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. | *1* |
| 1. Совершенствование общей выносливости. 2. Совершенствование скоростных качеств. 3. Совершенствование техники стартового разгона 4. Метание гранаты на дальность. 5. Совершенствование техники эстафетного бега. 6. Совершенствование техники спринта. 7. Прыжковая подготовка | | | | | | | | *14* |
| **Контрольные работы**   1. Бег 3000 м. 2. Бег на 100 м. 3. Метание гранаты на дальность 4. Зачет. | | | | | | | | *5* |
| **Раздел 7.**  **Баскетбол** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | |  | ОК2  ОК3  ОК6  ОК8 |
| 1 | | | | Техника безопасности на спортивных играх. | | | | *1* |
| 1. Действия против игрока с мячом в баскетболе. 2. Действия против игрока с мячом в баскетболе. 3. Совершенствование техники защитных действий. 4. Тактические действия в нападении. 5. Тактические действия в защите. 6. Совершенствование кондиционных способностей. | | | | | | | | *9* |
| **Контрольные работы**   1. зачет | | | | | | | | *2* |
| **Раздел 8.**  **Атлетические единоборства.** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | |  | ОК2  ОК3  ОК6  ОК8 |
| 1 | | Правила и меры безопасности на занятиях по атлетическим единоборствам. | | | | | | *1* |
| 1. Совершенствование координационных способностей 2. Приемы самостраховки. 3. Совершенствование техники приемов борьбы. 4. Силовые упражнения в парах. 5. Учебные схватки. 6. Упражнения в парах. 7. Развитие координационных способностей. | | | | | | | | *13* |
| **Раздел 9.**  **Волейбол.** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | *-* | ОК2  ОК3  ОК6  ОК8 |
| 1. Совершенствование техники передач в волейболе. 2. Совершенствование техники подач в волейболе. 3. Игра по заданию. | | | | | | | | *8* |
| **Контрольные работы**   1. зачет | | | | | | | | *2* |
| **Раздел 10.**  **Легкая атлетика** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | |  | ОК2  ОК8 |
| **1.** | | | | | | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | | *1* |
| 1. Совершенствование техники эстафетного бега. 2. Совершенствование техники спринта. | | | | | | | | *3* |
| **Контрольные работы**   1. Бег на 100 м. 2. Бег 3000 м./2000м 3. Тестирование | | | | | | | | *4* |
| **Раздел 11.**  **Баскетбол.** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | |  | ОК2  ОК3  ОК6  ОК8 |
| 1 | Техника безопасности на спортивных играх. | | | | | | | *1* |
| 1. Действия против игрока с мячом в баскетболе. 2. Совершенствование техники защитных действий 3. Тактические действия в нападении и защите 4. Совершенствование кондиционных способностей | | | | | | | | *7* |
| **Раздел 12.**  **Гиревой спорт.** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | |  | ОК2  ОК8 |
| 1 | | | | Правила и меры безопасности на занятиях гиревым спортом. | | | | *1* |
| 1. Техника толчка двух гирь 24 кг (1 упражнение гиревого двоеборья) 2. Совершенствование техники толчка 2-х гирь 24 кг от груди 3. Техника рывка (2 упражнение гиревого двоеборья) гири 24 кг 4. Техника толчка двух гирь 24 кг по длинному циклу | | | | | | | | *7* |
| **Контрольные работы**   1. зачет | | | | | | | | *2* |
| **Раздел 13.**  **Атлетические единоборства.** | | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | *2* | ОК2  ОК3  ОК6  ОК8 |
| 1 | | | Правила и меры безопасности на занятиях по атлетическим единоборствам. | | | | |
| 2 | | | Закон о необходимой самообороне. | | | | |
| 1. Совершенствование координационных способностей. 2. Приемы самостраховки. 3. Противодействие противнику, наносящему удары длинной палкой. 4. Противодействие рубящим ударам: вертикальному, горизонтальному и косому. Скользящие блоки. 5. Совершенствование техники скользящего блока. Силовые упражнения в парах. 6. Противодействие колющим ударам. Скользящие блоки. 7. Совершенствование техники скользящего блока. Силовые упражнения в парах. | | | | | | | | *14* |
| **Раздел 14.**  **Волейбол.** | **Содержание учебного материала** | | | | | | | | | *-* | ОК2  ОК3  ОК6  ОК8 |
| 1. Совершенствование техники передач в волейболе. 2. Совершенствование техники подач в волейболе. 3. Игра по заданию. | | | | | | | | | *10* |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | | | | | | ***2*** |  |
| **Всего:** | | | | | | | | | | *160* |  |

**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», 2017. - 304с.

**Дополнительная литература:**

1. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2017.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособия для студентов СПО, — М., 2017.
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 индивидуальных заданий,  выполнение нормативов |
| знать: |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | выполнение индивидуальных заданий |
| - основы здорового образа жизни | выполнение индивидуальных заданий |