МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

 «ЮРГИНСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень образования: среднее профессиональное образование

Срок обучения: 2 года 10 месяцев

Профессия: 23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

Юрга

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

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей, укрупненная группа **23.00.00Техника и технологии наземного транспорта**

Организация-разработчик: ГАПОУ ЮТАиС

Разработчики:

Якименко Алексей Евгеньевич, преподаватель физической культуры ГАПОУ ЮТАиС

**СОДЕРЖАНИЕ**

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

**1. паспортПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС профессии «Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей» входящим в состав укрупненной группы направлений подготовки и специальностей **23.00.00Техника 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):

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина относится к общепрофессиональному циклу

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК.08 | * использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
* применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
* пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии
 | * роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни;
* условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии;
* средства профилактики перенапряжения
 |

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося **40** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **40** 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)** | *40* |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | *40* |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | *--* |
| практические занятия | *-* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *--* |
| в том числе: |  |
| *Внеаудиторная самостоятельная работа* | *--* |
| *Промежуточная аттестация в 4 семестре форме зачета,**В 5 семестре 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)** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.****Гиревой спорт.**(гири 16 кг) | **Содержание учебного материала** | *1* | ОК 8 |
| 1 | Меры безопасности на занятиях по гиревому спорту. |
| 1. Техника выполнения 1 упражнения гиревого двоеборья.
2. Устранение технических ошибок при выполнении 1 упражнения гиревого двоеборья.
3. Совершенствование техники 1 упражнения гиревого двоеборья
4. Техника выполнения 2 упражнения гиревого двоеборья.
5. Устранение технических ошибок при выполнении 2 упражнения гиревого многоборья.
6. Совершенствование техники выполнения 2 упражнения гиревого двоеборья.
7. Последовательное выполнение упражнений гиревого двоеборья
8. Техника выполнения толчка 2-х гирь по длинному циклу
9. Совершенствование техники толчка по длинному циклу.
 | *18* |
| **Контрольные работы**Зачет | *1* |
| **Раздел 2.****Гиревой спорт.**(гири 24 кг) | **Содержание учебного материала** | *11* | ОК 8 |
| 1 | Меры безопасности на занятиях по гиревому спорту. |
| 1. Техника выполнения 1 упражнения гиревого двоеборья.
2. Устранение технических ошибок при выполнении 1 упражнения гиревого двоеборья.
3. Совершенствование техники 1 упражнения гиревого двоеборья
4. Техника выполнения 2 упражнения гиревого двоеборья.
5. Устранение технических ошибок при выполнении 2 упражнения гиревого многоборья.
6. Совершенствование техники выполнения 2 упражнения гиревого двоеборья.
7. Последовательное выполнение упражнений гиревого двоеборья
8. Техника выполнения толчка 2-х гирь по длинному циклу
9. Совершенствование техники толчка по длинному циклу.
 | *17* |
| **Дифференцированный зачет** | ***2*** |  |
| **Всего:** | *40* |  |

**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 |
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; | выполнение индивидуальных заданий |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии | выполнение индивидуальных заданий |
| знать: |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | выполнение индивидуальных заданий |
| основы здорового образа жизни | выполнение индивидуальных заданий |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; | выполнение индивидуальных заданий |
| средства профилактики перенапряжения | выполнение индивидуальных заданий |