

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ
ОБЛАСТИ
«БАЗАРНОКАРАБУЛАКСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОБИЗНЕСА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОПД.01

«Физическая культура»

Вольск, 2020г

Рабочая программа учебной дисциплины «**Физическая культура**» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих профессии **23.01.03 «Автомеханик»**

Организация разработчик:

Вольский филиал ГАПОУ СО «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса».

Разработчики:

Понамарев В.А., преподаватель высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки квалифицированных рабочих

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления, здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4 Количество часов на освоение программы 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 дисциплины

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

«Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельных и контрольных работ.	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		20	
Тема 1.1.Физическая культура.	Содержание:	2	
	Практические занятия: Значение физической культуры. Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами.		
Тема 1. 2. Специальные сведения	Практические занятия: «Вводный инструктаж по ТБ». 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. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.	2	
	Самостоятельная работа: Составить таблицу:«Основы мер безопасности»	8	
	Самостоятельная работа: «Самостоятельное применение средствфизического		

	воспитания»		
Тема 1. 3. Гигиенические основы физических упражнений	Практические занятия: 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.	4	
	Самостоятельная работа: Подготовить доклад: «Отрицательное влияние вредных привычек»	4	
Раздел 2. Лёгкая атлетика		10	
Тема 2.1. Прыжок в длину.	Содержание: Практические занятия: Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	4	
	Самостоятельная работа: Отработать технику прыжковых упражнений.	6	
Раздел 3. Профессионально- прикладная физическая подготовка		10	
Тема 3.1 Атлетическая	Содержание:	2	

гимнастика.	Практические занятия: Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. -Упражнение со штангой - Подтягивание на перекладине	
	Самостоятельная работа: «Техника выполнение силовых упражнений»	2
Тема 3.2. Гиревое двоеборье (юноши).	Практические занятия: Упражнения на гимнастической лестнице (девушки). Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. Рывок гири 16 кг Толчок гири 16 кг Двоеборье (гири 16 кг)	2
Тема 3.3. Круговая тренировка	Практические занятия: Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью. -Упражнение с гимнастической скакалкой -Подтягивание на перекладине -Поднимание туловища -Упражнение со скакалкой	2

	Самостоятельная работа: «Круговая тренировка» Подтягивание, отжимание, поднятие туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр.	2	
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики		10	
Тема 4.1. (Юноши) Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок. (Девушки) Акробатика.	Содержание:	4	
	Практические занятия: Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Изразмахиваний махом назад соскок. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седаног врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов. -Подъемы из виса -Махи в упоре -Соскоки -Опорный прыжок		
	Самостоятельная работа: Отработать навыки: стойки, подъемы, прыжки	4	

Тема 4.2. Акробатика.	Практические занятия: - Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах. - Группировки - Соединение элементов - Стойки - Перекаты	2	
Раздел 5. Спортивные игры		10	
Тема 5. 1. Баскетбол.	Содержание: Практические занятия: 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. - Ловля. Передача на время - Ведение и бросок на время - Броски по кольцу на время - Двусторонняя игра	4	
Тема 5.2. Волейбол	Практические занятия: Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра. - Прием мяча сверху - Прием мяча снизу - Смешанный прием - Двусторонняя игра	4	
Тема 5.3.	Практические занятия:	2	

Футбол	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Удары по воротам. Учебная игра.		
Раздел 6. Атлетическая гимнастика		12	
Тема 6.1. Теоретические сведения.	Содержание: Самостоятельная работа: Составить конспект: что такое атлетическая гимнастика и ее разновидности, мышечный аппарат. Основные мышечные группы, определяющие рельеф тела. Физиологические основы знаний.	4	
Тема 6.2. Умения и навыки.	Практические занятия: Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости. -Упражнение со штангой -Упражнение на гимнастической лестнице -Комплексы силовых упражнений	2	
	Самостоятельная работа: Отработать упражнение отжимание.	6	
	ИТОГО:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины: «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; 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. Физическая культура. В.И. Ляха. - М.: «Просвещение», 2015 г..
2. Основы знаний по физической культуре. А.И. Селезнева. - Ставрополь: «Кавказский край», 2015.
3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. - М.: «Всш.шк.», 2015 год

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры. В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение, 2015
2. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. - М.: «Высш.шк.», 2015
3. Макаров А.М. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение.

Интернет-ресурсы

- электронная библиотечная система BOOK.RU

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, самостоятельных и контрольных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления, здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Практико-ориентированные задания</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Самостоятельная работа.</p> <p>Интерпретация результатов</p>
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Экспертная оценка по критериям</p>
Основы здорового образа жизни.	<p>Комплексное практическое задание с оценкой на основе эталона</p> <p>Зачет по курсу изучения дисциплины</p>