**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КОСИХИНСКИЙ ЛИЦЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Рабочая программа**

**ФК.00 «Физическая культура»**

**основной профессиональной образовательной программы**

**35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

**Косиха 2018**



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 г. № 1569

Организация-составитель: КГБПОУ «Косихинский лицей профессионального образования»

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2.СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5-11 |
| 3.условия реализации программы учебной дисциплины | 12 |
| 4. Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 13-14 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ Оп.09 «Физическая культура»**

**1.1. Область применения программы**

Программа ФК.00 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии **35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**

**1.2. Место дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы: раздел ФК.00 «Физическая культура» относится к основной части ОПОП.

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

В результате освоения раздела обучающийся должен

**уметь**

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

**-** развивать физические качества и повышать функциональные возможности организма;

- овладевать технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;

- приобретать компетентности в физкультурно-оздоровительной   
деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**знать**

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

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение ОП.09 «Физическая культура»:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 40 часов.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА ОП.09 «Физическая культура»**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |
| *Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета* | |

**2.2. Примерный тематический план и содержание раздела ОП.09 «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | **Количество часов** | **Уровень освоения** |
| **Раздел 1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **44** |  |
| **Тема 1.1** | **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности** | **6** | 2 |
| Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.  Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).  Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).  Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.  Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).  Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). |  |  |
| Практические занятия: занятия физическими упражнениями, ритмической гимнастикой | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: изучить основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). | 3 |
| **Тема 1.2** | **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью** | **34** | 2 |
|  | Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).  Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши):комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.  Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).  Аэробика (девушки):композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений. |  |  |
| Практические занятия: Атлетическая гимнастика (юноши), аэробика (девушки) | 17 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: в спортивных секциях, группе здоровья (девушки) | 17 |  |
| **Тема 1.3** | **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности** | **4** | 2 |
|  | Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.  Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.  Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова).  Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. |  |  |
| Практические занятия: расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье. | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. | 2 |  |
| **Раздел 2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  **с прикладно-ориентированной физической подготовкой** | **35** |  |
| **Тема 2.1** | **Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой** | **4** | 2 |
|  | Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.  Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. |  |  |
|  | Практические занятия: тренировочные занятия (по избранному виду спорта) | 2 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: подготовка к соревновательной деятельности | 2 |  |
| **Тема 2.2** | **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью** | **31** | 2 |
|  | Гимнастика с основами акробатики*:*  совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).  Легкая атлетика*:* совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.  Лыжные гонки: совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.  Спортивные игры*:* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).  Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении. |  |  |
|  | Практические занятия: отработка техники выполнения упражнений | 15 |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: занятия в спортивных секциях | 16 |  |
|  | **Дифференцированный зачет** | 1 |  |
| **Всего:** | | **80** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ раздела ОП.09 «Физическая культура»**

**3.1 Требование к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация ОП.09 «Физическая культура»предполагает наличие спортивного комплекса:

- спортивный зал;

- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

- стрелковый тир

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Учебник

А.А.Бишаева «Физическая культура», М: «Академия» , 2015 .

Дополнительные источники:

1. Журнал «ФИС»

2. Журнал «ЗОЖ»

3. Электронные ресурсы.

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ**

**ОП.09 «Физическая культура».**

**Контроль и оценка** результатов освоения ОП.09«Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, освоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |
| - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Контроль выполнения практических заданий, контроль внеаудиторной самостоятельной работы |
| - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | выполнение практических заданий (собеседование) |
| - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных  способов передвижения | выполнение практических заданий, выполнение нормативов |
| - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | Зачет |
| - осуществлять творческое сотрудничество в   коллективных формах занятий физической культурой | Контроль выполнения практических заданий,контроль внеаудиторной самостоятельной работы |
| - работать в команде, эффективно общаться с коллегами | выполнение практических заданий (контроль работы в группе) |
| -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для   * повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; * подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; * организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;   активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. | Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта). |
| **Знания:** |  |
| - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  - способы контроля и оценки   физического развития и физической   подготовленности;  - правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности | Зачет |