|  |  |
| --- | --- |
| Описание: \\Serverypt\общая папка\АХЧ\Эмблема Промышленный техникум.png | Министерство профессионального образования, подготовки и расстановки кадров Республики Саха (Якутия) |
| Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)  «Якутский промышленный техникум» |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**  **Заместитель директора по УР**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Иванова**  **«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.** |

**ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00 Физическая культура**

2016 г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии

43.01.07. Слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования

**Организация-разработчик:** ГАПОУ РС (Я) «Якутский промышленный техникум»

Авторы: Александров У.Н., руководитель физвоспитания ГАПОУ РС (Я) ЯПТ

Рассмотрено и рекомендовано

ПЦК общеобразовательных дисциплин ГАПОУ РС (Я) ЯПТ

Протокол № от « » 2016 г.

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Игнатьева М.В.

*подпись*

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 9 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 10 |

* 1. **паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 43.01.07. Слесарь по эксплуатации и ремонту газового оборудования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- Уровень основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, развитие мускулатуры тела, результаты улучшения осанки

- Приобретенные культура движений и фонд двигательных умений и навыков , прежде всего жизненно необходимых, определенных в комплексе – навыков в беге, прыжках, метаниях, передвижении на лыжах

- Приобретенные физкультурные знания

- Устойчивые интересы и мотивы личности к физическому совершенствованию

- Гигиенические навыки привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма и физической подготовленности

- Соблюдаемый режим физической активности.

**Должен уметь:**

**-** Самостоятельно составлять и выполнять индивидуальные физкультурно-оздоровительные комплексы для укрепления физического состояния организма;

- участвовать в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

- соблюдать принципы здорового образа жизни.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40часов;

в том числе ПЗ – 40 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**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 |
| **Итоговая аттестация** - экзамен | |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины«Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
| 1 | Теоретические сведения | История развития системы физического воспитания. Развития физической культуры и спорта в России и Якутии. Физическая культура и спорт в ОУ НПО. Правила поведения учащихся на уроках физкультуры. Правила судейства. | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовая подготовка | **Практические занятия**  Преодоление препятствий кросс 3–4 км.  Бег по пересеченной местности | 7 | 2 |
| 3 | Баскетбол | **Практические занятия**  Передачи мяча в движении, ведение попеременно правой левой рукой, персональная защита двухсторонняя игра, бросок мяча по кольцу, передвижение в попадание и защите, ловля высоколетящих мячей, зонная защита, тактика игры в защите и нападении. | 6 | 3 |
| 4 | Волейбол | **Практические занятия**  Передача мяча у сетки, передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча стоя спиной к партеру, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча отскочившего от сетки, нижняя подача, верхняя прямая подача, прямой нападающий узор, блокирование, обоюдная игра. | 6 | 3 |
| 5 | Гимнастика | **Практические занятия**  О.Р.У., повышающая общую работоспособность организма.  Подтягивание приседы, наклоны, круговые движения, махи, бег, акробатические упражнения, группировка, перекат кувырок, кувырок назад, вперед, кувырок, назад согнувшись, кувырок, вперед прогнувшись через плечо, кувырок назад в стойку на руках, кувырок с прыжка, стойка на госев. Соскок прогнувшись (конь ширину, 110 см.).элементы худ.гимнастики комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжки. | 6 | 2 |
| 6 | Лыжная подготовка | **Практические занятия**  Переходе одновременных ходов на попеременные. Преодолеть препятствий. Прохождение дистанций 4–5 км. | 6 | 2 |
| 7 | Легкая атлетика | **Практические занятия**  Эстафетный бег. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Подбор индивидуального разбега. Толкания ядра. Метание гранаты. Полоса препятствий–старт из положения, лежа, бег 20 м., бег по бревну, преодоление ямы шириной 2 м., развитие двигательных качеств. Финиш в беге на различные дистанции. | 4 | 3 |
| 8 | Национальные виды спорта | **Практические занятия**  Ознакомление с национальными видами спорта: хапсагай, перетягивание палки, куобах, ыстана, кылыы «эбугэлэроонньуулара», настольные игры «хаамыска», «хабылык».  Спортивные состязания | 4 | 2 |
|  |  | **Самостоятельная работа:**  - Утренняя зарядка  - Занятия по ОФП | 40 |  |
|  | ИТОГО: | | 80 |  |

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 и спортивной площадки

**Оборудование спортивного зала:**

- игровая площадка

- тренажерная комната

**Технические средства обучения:**

- Телевизор «Тошибо», видеоплеер, видеоматериалы, ДВД, ноутбук

**Оборудование спортивного зала:**

- спортивные тренажеры

- спортивные инвентари

**Дидактический материал:**

- Тестовые задания по темам

- Карточки-задания

- поурочные планы

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» ОИЦ "Академия", 2012.

Дополнительные:

1. Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников Методика обучения в физической культуре М., гумм.изд. Центр «Владос», 2008г.
2. Журнал «Спорт»
3. и др.

# **4. Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

# **Контрольи оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| *1* | *2* |
| **Умения:** |  |
| - **-** Самостоятельно составлять и выполнять индивидуальные физкультурно-оздоровительные комплексы для укрепления физического состояния организма;  - участвовать в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;  - соблюдать принципы здорового образа жизни. | Практические занятия |
| **Знания:** |  |
| - Уровень основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, развитие мускулатуры тела, результаты улучшения осанки  - Приобретенные культура движений и фонд двигательных умений и навыков, прежде всего жизненно необходимых, определенных в комплексе – навыков в беге, прыжках, метаниях, передвижении на лыжах  - Приобретенные физкультурные знания  - Устойчивые интересы и мотивы личности к физическому совершенствованию  - Гигиенические навыки привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма и физической подготовленности  - Соблюдаемый режим физической активности. | Тестирование, практические занятия  Практические занятия, зачет |
| Итоговый контроль | Сдача зачёта |

Разработчик:

Руководитель ФК:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Александров У.Н.