Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области «Усть-Ордынский аграрный техникум»

«Утверждаю»
Директор ГБПОУ ИО «УОАТ»
_____А.В.Малгатаева
«30» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПО ПРОФЕССИИ: МАСТЕР ПО ТРЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ МАШИННО-ТРАКТОРНОГО ПАРКА
ШИФР ПРОФЕССИИ: 35.01.14

п. Усть-Ордынский, 2018

Рассмотрена и одобрена
на заседании методической комиссии
«_____»_____ 20___
№_____
(номер протокола)
Председатель комиссии
_____
(подпись)

Автор(ы): Оршонова Ирина Геннадьевна, преподаватель первой квалификационной категории

Рабочая программа составлена на основании: требований ФГОС СПО по профессии МАСТЕР ПО ТРЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И РЕМОНТУ МАШИННО-ТРАКТОРНОГО ПАРКА

Рецензенты:
Урбаева К.К., заместитель директора по учебной работе

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5-8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы по профессии СПО Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать/понимать:

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

уметь:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **83** час, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **43** часа;
самостоятельной работы обучающегося **38** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**83**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**43**
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**40**
в том числе: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики Составление конспекта Изучение правил игры. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время.	
Итоговая аттестация в дифференцированного зачета	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	№ урока		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4	5
Раздел №1 Использование физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, в достижения. жизненных и профессиональных целей					
Тема № 1 Развитие общей выносливости	**Содержание учебного материала**			**13**	
	1	1	**Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.** Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1
	2	2	**Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.** Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	1
	3	3	**Физическая культура в профессиональной деятельности квалифицированного рабочего.** Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	1
	4	4	Выполнение равномерного бега на дистанции 2000м (девушки) и 3000м (юноши	1	2
	5	5	Выполнение равномерного передвижения по равнинной, слабопересеченной местности с равномерной скоростью до 7 км (юноши), до 5 км (девушки) на лыжах.	1	2
	6	6	Выполнение длительного передвижения шагом и бегом, преодоление препятствий по пересеченной местности	1	2
	7	7	Выполнение контрольных нормативов (зачет)	1	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости. Выполнить комплекс упражнений для развития выносливости, скоростной выносливости.			7	3 2
Тема №2 Развитие статической выносливости позных мышц (спины, брюшного пресса, разгибателей бедра**).**	**Содержание учебного материала**			**6**	
	8	1	Выполнение упражнений в висах, упорах, подъемах, стойках.	1	2
	9	2	Выполнение общеразвивающих упражнений для различных групп мышц: с предметами и без предметов.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер. Выполнить комплекс упражнений для развития брюшного пресса, спины, бедер.			4	3 2
Тема №3 Развитие ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кислей рук, координации движения рук.	**Содержание учебного материала**			**9**	
	10	1.	Выполнение упражнений для развития пальцев рук с теннисным мячом.	1	2
	11	2.	Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в баскетбол.	1	2
	12	3.	Выполнение упражнений на совершенствование игровых действий: двухсторонняя игра в волейбол.	1	2
	Самостоятельная работ обучающихся: Выполнить комплекс упражнений для развития ручной выносливости, статической и динамической выносливости мышц пальцев и кислей рук.			8	2
Тема №4 Совершенствование равновесия в вертикальном положении**.**	**Содержание учебного материала**			**7**	
	13	1	Выполнение гимнастических упражнений: стойка на лопатках с опорой руками на спине, стойка на голове.	1	2
	14	2	Выполнение опорных прыжков	1	2
	15	3	Выполнение опорных прыжков	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений на равновесие. Выполнить комплекс упражнений на равновесие.			4	3 2
Тема № 5 Развитие силы, силовой выносливости, силы мышц плечевого пояса.	**Содержание учебного материала**			**8**	
	16	1	Выполнение упражнений гантелями.	1	2
	17	2	Выполнение жима штанги на горизонтальной скамье.	1	2
	18	3	Выполнение упражнений с гирей «рывок», «толчок».	1	2
	19	4	Выполнение метания гранаты	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Выполнить комплекс упражнений на развитие силы, силовой выносливости.			4	3 2
Тема № 6 Развитие быстроты.	**Содержание учебного материала**			**11**	
	20	1	Выполнение бега на 100м, 60м,	1	2
	21	2	Выполнение прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега.	1	2
	22	3	Выполнение прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега.	1	2
	23	4	Выполнение эстафетного бега	1	2
	24	5	Выполнение контрольных нормативов (зачет)	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты. Выполнить комплекс упражнений на развитие быстроты.			6	3 2
Тема № 7	**Содержание учебного материала**			**9**	
	25	1	Выполнение челночного бега	1	2

Развитие ловкости, ручной ловкости.	26	2	Выполнение приемов тактики и техники в баскетболе.	1	2
	27	3	Выполнение приемов тактики и техники в баскетболе.	1	2
	28	4	Выполнение приемов тактики и техники в волейболе.	1	2
	29	5	Выполнение приемов тактики и техники в волейболе.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнить комплекс упражнений на развитие ловкости.			4	2
Раздел № 2 Роль физической культуры в развитии человека. Основы здорового образа жизни					
Тема № 8 Влияние экологических факторов на здоровье человека.	**Содержание учебного материала**			**6**	
	30	1	Выполнение комплекса упражнений на исправление осанки. Выполнение режима в трудовой и учебной деятельности, разработать режим питания.	1	2
	31	2	Выполнение комплекса упражнений на исправление осанки. Выполнение режима в трудовой и учебной деятельности, разработать режим питания.	1	2
	32	3	Выполнение комплекса упражнений на исправление осанки. Выполнение режима в трудовой и учебной деятельности, разработать режим питания.	1	2
	33	4	Выполнение комплекса упражнений на исправление осанки. Выполнение режима в трудовой и учебной деятельности, разработать режим питания.	1	2
	34	5	Выполнение комплекса упражнений на исправление осанки. Выполнение режима в трудовой и учебной деятельности, разработать режим питания.	1	2
	35	6	Выполнение комплекса упражнений на исправление осанки. Выполнение режима в трудовой и учебной деятельности, разработать режим питания.	1	2
Тема № 9 Гигиенические средства оздоровления.	**Содержание учебного материала**			**12**	
	36	1	Выполнение упражнений против влияние курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека	1	2
	37	2	Выполнение упражнений против влияние курения, алкоголизма и наркомании на здоровье человека	1	2
	38	3	Выполнение комплекс утренней гимнастики.	1	2
	39	4	Выполнение комплекса вводной и производственной гимнастики.	1	2
	40	5	Выполнение комплекса вводной и производственной гимнастики.	1	2
	41	6	Выполнение комплекса упражнений направленных на профилактику профессиональных заболеваний	1	2
	42	7	Выполнение комплекса упражнений направленных на профилактику профессиональных заболеваний	1	2
	43	8	Зачетный урок	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнить комплекс упражнений направленных на профилактику профессиональных заболеваний			4	3
			Всего	**83**	
				По окончании курса – дифференцированный зачет	

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета:
- спортивного зала для спортивных игр, тренажерного зала, стадиона.

Оборудование учебного кабинета: наличие спортивного инвентаря и оборудования (лыжный инвентарь, секундомер, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, эстафетные палочки, сетка волейбольная, гантели, штанга и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов

Основные источники:

1. Лях В.И.Физическая культура (базовый уровень) 10-11 Издательство «Просвещение», 2015**Дополнительные источники:**

1.Дмитриев ,А.А. Физическая культура в специальном образовании[текст].. — М., 2006.
2.Лях, В.И. Физическая культура[текст]: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях,А.А.Зданевич; под общей ред.В.И.Ляха.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2007.-237 с.: ил.
3.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе[текст]. / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2008.
4.Туревский ,И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры[текст].. — М., 2006.
5.Хрущев, С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания [текст].: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

Дополнительные источники: Электронный ресурс « Физическая культура» www. «Физическая культура».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования.

Результаты обучения **(освоенные умения, усвоенные знания)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - достижения жизненных и профессиональных целей. **Знания:** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	*Практические занятия* *Выполнение контрольных нормативов(зачет)*