Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Адыгея

«Майкопский политехнический техникум»

**рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая Культура**

по профессии среднего профессионального образования

**19.01.02 Лаборант - аналитик**

г. Майкоп

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РА «МПТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х.Делок

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г

# Автор(ы):

# Цислицкий А.Н. , Дроженко Е.Н., Хижняк С.В. - преподаватели физической культуры ГБПОУ РА «МПТ»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено и одобрено»  на заседании МК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ цикла  протокол №\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.  председатель МК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.С.Хахалева/ | Программа утверждена  на заседании Методического совета  ГБПОУ РА «МПТ»  протокол *№ 1 от «28» августа 2015г* |

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и ПРИМЕРНОЕ содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **условия реализации учебной дисциплины** | 10 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 10 |

1. **паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая Культура**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №\_900\_ от «02» августа 2013г, по профессии 19.01.02 Лаборант-аналитик входящей в состав укрупненной группы направлений подготовки 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

Программа учебной дисциплины «Охрана труда», может быть использованав дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в сфере обслуживания.

**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 учебной дисциплины:**

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

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

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

О роли физической культуры в обще-культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40часов.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем 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: |  |
| самостоятельная работа обучающегося *(всего)* |  |
| - подготовка к урокам, практическим занятиям, контрольным работам (работам с учебником, учебно-наглядными пособиями, сборниками заданий, справочной литературой);  - подготовка рефератов, докладов по физической культуре по различным видам спорта  - занятия в СДЮШОР, секционные занятия | *8*  *8*  *24* |
| Итоговая аттестация в форме (указать): дифференцированный зачёт | |

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура**

# 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Раздел 1.**  ***Гимнастика с элементами акробатики*** |  | | *10* |  |
| ***Тема1.1***  ***Элементы акробатики***  ***Тема 1.2***  ***Опорные прыжки***  ***Тема 1.3***  ***Проф.прикладная физическая подготовка*** | Содержание учебного материала | |  |  |
| - кувырки вперёд с группировкой  - кувырки назад с группировкой  - перевороты в сторону (колесо)  - прыжок через коня способом ноги врозь  - прыжок через коня способом согнув ноги  - упражнения на развитие гибкости и осанки  - упражнения на совершенствование функциональных возможностей организма  - упражнения на развитие равновесия, координацию | | ***2***  ***4***  ***2*** | ***2,3***  ***2,3***  ***2,3*** |
| Контрольные нормативы:    1 подтягивание на перекладине  2 сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  3 поднимание ног в висе до касания перекладины | | ***2*** | ***2,3*** |
| Самостоятельная работа обучающихся:  - занятия в СДЮШОР, секционные занятия  - подготовка рефератов по темам : | | **10** | ***2,3*** |
| ***Раздел 2***  **Спортивные игры** |  | | ***10*** |  |
| **Тема 2.1**  **Баскетбол**  **Тема 2.2**  **Волейбол**  **Тема 2.3**  ***Проф.прикладная физическая подготовка*** | Содержание учебного материала | | ***2***  ***4***  ***2*** | ***2,3***  ***2,3***  ***2,3*** |
| - тактика игры, командные действия  - подвижные игры с элементами баскетбола  - учебная двухсторонняя игра  - тактика игры, командные действия  - подвижные игры с элементами волейбола  - учебная двухсторонняя игра  - упражнения на согласованность групповых взаимодействий  - формирование двигательной активности  - упражнения на развитие силовой и скоростной выносливости | |
| Контрольные нормативы:  - прыжок в длину с места  - штрафные броски мяча  - подача мяча  -передачи мяча | | ***2*** | ***2,3*** |
|  | Самостоятельная работа  - занятия в СДЮШОР, секционные занятия  - подготовка рефератов по темам : | | ***10*** | ***2,3*** |
| **Раздел 3**  ***Гимнастика с элементами акробатики*** |  | | ***10*** |  |
| ***Тема3.1***  ***Элементы акробатики*** | - поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимн. мате  - подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лёжа- четырёхкратное исполнение подряд  - кувырки вперёд и назад, падение в упор лёжа, перевороты в сторону, шпагаты. | | ***8*** | ***2,3***  ***2,3***  ***2,3*** |
| Контрольные нормативы:  - поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимн. мате  - отжимание в упоре лёжа  - бросок набивного мяча из-за головы  - приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге) | | ***2*** | ***2,3*** |
| Самостоятельная работа обучающихся:  - занятия в СДЮШОР, секционные занятия  - подготовка рефератов по темам : | | ***10*** | ***2,3*** |
| **Раздел 4**  **Лёгкая атлетика** |  | | ***10*** |  |
| **Тема 4.1**  **Бег на короткие дистанции**  **Тема 4.2**  **Бег на средние дистанции**  **Тема 4.3**  **Проф.прикладная физическая подготовка** | бег 100 метров  бег 200 метров  бег 400 метров  бег 800 метров  бег 1000 метров  Развитие скоростно-силовых качеств  Развитие координационных качеств | | ***2***  4  2 | ***2,3*** |
| Контрольные нормативы:  Координационный тест( челночный бег 3х10 м),(с)  Шестиминутный бег  бег 100 метров  бег 2000,3000 | | ***2*** | ***2,3*** |
| Самостоятельная работа обучающихся:  - занятия в СДЮШОР, секционные занятия  - подготовка рефератов по темам : | | ***10*** | ***2,3*** |
| **Итоговая аттестация в форме деференцированного зачёта** | |  | |  |
| **всего** | | | **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

**Оборудование спортивного зала**:

# **-** щиты баскетбольные

- стойки волейбольные

- сетка волейбольная

- брусья гимнастические

- перекладина гимнастическая

- конь, козёл гимнастические

- маты гимнастические

- дорожка гимнастическая

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс - м.2005 г.

Дополнительные источники:

Решетников Н.В. Кислицин Ю.Л. физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО.- М. 2005 г.

# **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, для достижения жизненных и профессиональных целей | зачеты по разделам  Домашние задания.  Контрольные нормативы |
| **знать:**  О роли физической культуры в обще-культурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни |  |