**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА «ЧУКОТСКИЙ СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ТЕХНИКУМ ПОСЁЛКА ПРОВИДЕНИЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| **«**С О Г Л А С О В А Н О**»**  Заместитель директора по УМР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Р. Бархударян  « 09 » января 2023г. | «У Т В Е Р Ж Д А Ю»  И.о. директора ГАПОУ ЧАО «Чукотский северо-восточный техникум посёлка Провидения»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Р. Бархударян  « » 2023г.  Приказ *№ -о/д от 2023г.*  *«Об утверждении ОПОП СПО программ*  *профессионального обучения, фондов оценочных средств»* |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура**

**для профессии: 35.01.21 Оленевод-механизатор**

2023г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 35.01.21 Оленевод-механизатор,для очного отделения.

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский северо-восточный техникум посёлка Провидения»

Рассмотрена методическим объединением преподавателей общепрофессиональных и профессиональных дисциплин

Протокол **№ от « » 2023 г.**

Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Р.Бархударян

# СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РА БО ЧЕЙ ПРОГРАМ М Ы У ЧЕБН О Й 4

ДИ СЦ ИП ЛИН Ы

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖ АНИЕ У ЧЕБН О Й ДИ СЦ ИП Л ИН Ы 5
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РА БОЧЕЙ ПРОГРАМ М Ы 8

У ЧЕБН О Й ДИСЦ ИП ЛИН Ы

1. К О Н ТРО ЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 10

У ЧЕБН О Й ДИСЦ ИП ЛИН Ы

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 Физическая культура

### Область применения программы

Программа учебной дисциплины является обязательной частью ППКРС в соответствии с ФГОС по профессии СПО 35.01.21 Оленевод - механизатор, входящая в укрупненную группу профессий 35.00.00 «Сельское, лесное и рыбное хозяйство» по направлению подготовки «Сельское хозяйство и сельскохозяйственные науки»

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и профессиональной переподготовки) оленеводов на основе общего, среднего (полного) общего, профессионального образования с опытом, без опыта работы в сельскохозяйственных предприятиях со стажем и без стажа

* 1. **Место дисциплины в структуре основных профессиональных образовательных программ:** дисциплина входит в профессиональный цикл

### 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.

### знать:

* + - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

### Рекомендуемое количество часов на освоении программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося **100** часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося **50** часов; самостоятельная работа обучающегося **50** часов.

# 2

* 1. **СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
  2. **Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Количество***  ***часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***100*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | ***50*** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 50 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** |  |
| в том числе: |  |
| внеаудиторная самостоятельная работа в спортивных  секция, клубах, включая игровые виды подготовки | 50 |
| **Итоговая аттестация в форме *дифференцированного зачета*** | |

# 3

* 1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и**  **тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень**  **освоения** |
| *1* |  | *2* | *3* |  |
| **Раздел 1. Лыжная**  **подготовка** |  |  | **32** |  |
| Тема 1.1 | **Содержание учебного материала** | | 0 |  |
|  |  | Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. |  | 3 |
|  | 1. |  |  |
|  |  | Требования к технике безопасности на занятиях физическими  упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). |  | 3 |
|  | 2. |  |  |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |  |
|  | **Практические занятия** | | 22 |  |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон,  финиширование. Прохождение дистанции -5 км. | |  |  |
|  | Совершенствование попеременного двушажного хода. Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Учёт попеременного двушажного хода. Соревнования на дистанции 3км. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами.  Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.  Прохождение дистанций до 7 км с переменной скоростью. Использование  ходов, переходы с одного хода на другой. | |  |  |

# 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные работы** | | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | | 20 |
| Работа со справочной литературой.  **Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы**  Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.  Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.  Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных  психофизиологических качеств. | | | |
| **Раздел 2. Спортивные**  **игры** |  |  | **33** |
| Тема 2.1. Волейбол | **Содержание учебного материала** | | 0 |
|  | 1. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими  упражнениями. | 3 |
|  | 2. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных  психофизиологических качеств | 3 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия** | | 14 |
|  | Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача.  прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,. Техника безопасности игры. | |  |

**5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Игра по упрощенным правилам, игра по правилам, комбинации из освоенных  элементов, варианты техники приема и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара через сетку, варианты блокирования нападающего  удара, групповые, командные, индивидуальные действия в защите и нападении. | | | |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа** | | 16 |
| Тактико - техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным  правилам волейбола**.** Игра по правилам. | | | |
| Тема 2.2. Баскетбол | **Содержание учебного материала** | | 0 |
|  | 1. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении  здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 3 |
|  | 2. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 3 |
|  | **Лабораторные работы** | | 0 |
|  | **Практические занятия** | | 14 |
|  | Ловля и передача мяча, ведение мяча.  броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)  вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват  приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика  защиты. | |  |
|  | Комбинации из основных элементов техники передвижения, варианты передачи и ловли мяча с сопротивлением, варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления, с изменением направления и высоты отскока мяча, варианты бросков со средней и дальней дистанций с сопротивлением и без сопротивления, действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват,  накрывание). Комбинации из освоенных элементов, индивидуальные, командные | |  |
|  | **Контрольные работы** | | 0 |
|  | **Самостоятельная работа** | | 14 |

# 6

|  |  |
| --- | --- |
| Тактико - техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Игра по правилам. |  |
| Примерная тематика курсовой работы (проекта) | 0 |
| Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) | 0 |
| **Всего** | **100** |

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)

# 7

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

* 1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия:

Спортивный зал Кабинет преподавателя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Стадион (Площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок

Полоса препятствий Лыжная трасса

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

*Спортивные игры*

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей

## Измерительные приборы

Пульсометр

Комплект динамометров ручных Динамометр становой

Тонометр автоматический Средства доврачебной помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе

### Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

* + 1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10— 11 кл. — М., 2016.
    2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015.

# 8

* + 1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2017.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2017.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2017.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2016.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2016.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2015.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2016.

# 9

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| **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 цепей | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты |
| **Знания:** |  |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачеты |
| основы здорового образа жизни | практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная  работа, зачеты |

# 10