

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии 35.01.13Тракторист-машинист
производства

сельскохозяйственного

2021 г.

Рассмотрено на заседании методической
комиссии

Социально-гуманитарных дисциплин

«30» августа 2021г

Председатель МК

 О.Б. Жонова

Утверждено:

Зам. директора

 Л.И. Петрова

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации приказ от 02 августа 2013 года № 740.

Рабочую программу разработал: Честиков Э.А., преподаватель.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью основной образовательной программы по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ФК.00 входит в раздел Физическая культура.

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; 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.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 40 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)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	5
Практическая часть.		40	
Раздел 1. Легкая атлетика.		14	
Тема 1.1. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала		14
	1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	14
	2	Бег на короткие дистанции. Бег 100м.	
	3	Челночный бег 3*9 и 5*9. Кроссовый бег. Длительный бег в равномерном темпе движения	
	4	Бег с изменением направления. Бег 3000 м. Бег с преодолением простейших препятствий	
	5	Силовая подготовка. Подтягивание Поднимание туловища из положения лёжа руки за головой	
	6	Профессионально-прикладная подготовка. Преодоление полосы препятствий. Сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	
	7	Составить и провести комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Бег по пересечённой местности	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся № 1. «Специально-беговые упражнения бег на длинные дистанции».		10
Раздел 2. Спортивные игры		18	
Тема 2.1. Техника приема и передач мяча в волейболе.	Содержание учебного материала		10
	1	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. важных психофизиологических качеств	10
	2	Техника игры в нападении. Упражнения по технике для обучения стойкам и перемещениям. Передачи мяча двумя руками сверху Передачи мяча двумя	

		руками сверху после перемещения вперёд, назад, в стороны.		
	3	Верхняя, нижняя, прямая подачи. Нападающий удар. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести.		
	4	Техника игры в защите. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём мяча после подачи, блокирование, командные тактические действия		
	5	Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Правила игры в волейбол, судейство.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа №2. «Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры». Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.		10	
Тема 2.2. Техника и тактика игры в нападении и защите	Содержание учебного материала		8	
	1	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Составлять и проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью	8	
	2	Техника нападения и техника защиты. Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом. Групповые действия: групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва, техника защиты.		
	3	Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты. Учебно - тренировочные игры.		
	4	Игровые взаимодействия двух нападающих против двух защитников, игровых взаимодействий трёх нападающих против трёх защитников Методика составления и проведения самостоятельных занятий.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся №3. «История игры», «Баскетбол –Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры». Учебно - тренировочные игры.		10	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика.			8	
Тема 3.1 Общая физическая	Содержание учебного материала		8	
	1	Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание,	8	

подготовка		упражнения для брюшного пресса).		
	2	Развитие силовой выносливости. Подъём гири 16кг. По длинному и короткому циклу.		
	3	Комплексное развитие мышц. Упражнения для брюшного пресса, на гибкость. Упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц бёдер.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа № 4. «Упражнения на силовом тренажере, со штангой». «Упражнения для брюшного пресса, на гибкость».		10	
	Дифференцированный зачет:		2	
Максимальная учебная нагрузка:			80	
Обязательная аудиторская учебная нагрузка:			40	
Внеаудиторная самостоятельная работа:			40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы. Часть практических работ проходит на базе предприятий

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- снаряд лыжника – 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Учебники для студентов:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: АльфаМ: ИНФРА-М, 2012. - 336 с. : ил.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник. - 2012 (4-е изд.). М, Изд-во «Академия». - 304 с. (25)
3. Решетников, Н. В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений
4. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. - М.: Академия, 2013. - 152 с.
5. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учеб. пособие. – М.: Юрайт, 2017- 125 с. (10)
6. Зуев, В. Н. Сборник правил соревнований по народным видам спорта / В. Н. Зуев. – Тюмень: Вектор Бук, 2011. – 218 с.
7. Кротов В. Я. Спортивные игры на уроках физического воспитания в профтехучилищах: метод рекомендации
8. Кротов В. Я., А. А. Семкин. – Минск: Высшей. шк. 2014. – 104 с. : ил.
9. Лечебная физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений С. Н. Попова. - М.: Физкультура и спорт, 2012 - 210 с.
10. Муллер, А. Б. Физическая культура: учеб. и практикум. – М.: Юрайт, 2017. – 424 с.(5)
11. Макаров, А. Н. Легкая атлетика: учеб. пособие для педагогич. училищ физ. Воспитания, Просвещение, 2013. – 280 с. : ил.

Электронные издания (электронные ресурсы):

- Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения / - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. <http://znanium.com/go.php?id=511522>
- Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2015.

214. - ISBN 978-5-406-04313-4. <http://www.book.ru/book/916506>
 Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО) / - Москва: КноРус, 2016.
 - 256. - ISBN 978-5-406-04754-5. URL: <http://www.book.ru/book/918488>
 Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
 Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. –
 Режим доступа: <http://libsport.ru>, свободный
 Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный
 ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>,
 свободный
 ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа:
<http://www.infosport.ru>, свободный
 ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. –
 Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>, свободный
 Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим
 доступа: <http://www.olimpizm.ru>, свободный
 Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт].
 Электрон. дан. – Режим доступа: [http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-
 obrazovanie-trenirovka/](http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/), свободный
 Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный
 ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный.
 Периодические издания:
 журналы: Физкультура в школе [Журнал]. 2014. № 1 – 12.

Электронные пособия:

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/ Физическая культура студента. Электронный учебник.
<http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров.
 Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам
 оздоровления и т.п.

Интернет-ресурсы:

www.lib.sportedu.ru Научная библиотека Российского Государственного Университета
 Физической Культуры, Спорта и Туризма
www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/ Теория и практика физической культуры
www.lib.sportedu.ru/press/fkvot/ Физическая культура: воспитание, образование,
 тренировка
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> Физическая культура: воспитание, образование,
 тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии
 Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
<http://www.basket.ru> Федерация баскетбола
<http://www.volley.ru> Федерация волейбола
www.lib.sportedu.ru/rukov.html - Страница руководителя.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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
---	--

Умения:	
выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.</p>
выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.</p>
проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку обучающимся. результатов деятельности
преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ.</p> <p>Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности.</p> <p>Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.</p>
выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения

	<p>практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.</p>
<p>осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.</p>
<p>выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.</p>
<p>Знания:</p>	
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых</p>

		компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности		Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе выполнения практических работ. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе выполнения практических работ. Качественная оценка, направленная на оценку качественных результатов практической деятельности. Публичный рейтинг, направленный на демонстрацию индивидуальных и групповых компетенций в процессе изложения рефератов, тематических сообщений. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.
Результаты обучения (развитие общих компетенций)		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Шифр	Наименование	
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем	Экспертная оценка - направлена на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь - направлена на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций обучающегося.
ОК.3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести	Диагностика - направлена на выявление типовых способов принятия решений. Кейс – метод - направлен на оценку способностей к анализу, контролю и

	ответственность за результаты своей работы	принятию решений
ОК 6.	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Взаимооценка - направлена на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия - направлена на оценку командного взаимодействия и ролей участников.
ОК 7.	Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности	Тест - направлен на оценку практических навыков. Практическая работа - направлена на оценку практических навыков.
ОК 8.	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Практическая работа - направлена на оценку практических навыков.