

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«АЗОВСКИЙ КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.01 Физическая культура
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии СПО 35.01.13. Тракторист-машинист сельскохозяйственного
производства

Рассмотрено и одобрено
на заседании методической комиссии
профессий технического профиля
Протокол № 1
от «31» 08 2022 г.
Председатель МК Р.Ю. Жирнов

Утверждаю
Зам. директора по УПР
ГБПОУ РО «АККАТТ»
«31» 08 2022 г.
Е.М.Ортикова

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 110800.02 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 г. №740, зарегистрирован в Минюсте РФ 20 августа 2013г. №29506) и приказа Минобрнауки России от 09.04.2015 №390 О внесении изменений в Федеральные государственные образовательные стандарты. Зарегистрировано в Минюсте России 8 мая 2015. № 37199

Организация-разработчик: ГБПОУ РО «АККАТТ»

Разработчик:

Логвиненко Виктор Иванович - руководитель физического воспитания первой квалификационной категории ГБПОУ РО «АККАТТ»

СОГЛАСОВАНО:



1. _____ Д.В. Тарасенко, ген. директор ООО «Тарасенко»



2. _____ А.Н. Сага, ген. директор ЗАО АСТОА «Донавтосервис»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии СПО 35.01.13 «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства» в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования 110800.02 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства по направлению подготовки 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по профессии 19205 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина ФК.01 Физическая культура относится к разделу ФК.00 Физическая культура обязательной части ППКРС.

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

Основной целью изучения дисциплины Физическая культура является развитие общих компетенций обучающихся, необходимых для реализации профессиональной деятельности, формирование умений и навыков при развитии физических качеств, необходимых в повседневной и профессиональной жизни.

Задачи:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

должен знать:

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

- основы здорового образа жизни;

Учебная дисциплина ФК.01 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов,

в том числе:

обязательной практической 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 учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Промежуточная аттестация в форме зачета в 5 семестре и дифференцированного зачета в 6 семестре	

2.2. Содержание учебной дисциплины ФК.01 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов, аудиторных	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1: «Практическая часть»			
Введение Охрана труда.	Содержание учебного материала		2
	Место и роль дисциплины «Физическая культура» в системе получаемых знаний. Связь изучаемой дисциплины с другими учебными дисциплинами		
	Практическая работа. Сдача контрольных нормативов.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа <u>Отработать комплекс упражнений:</u> 1. Техника старта. 2. Техника разгона.	2	
Тема 1. Легкая атлетика.		9	
Техника старта, разгона, поворотов, финиширования.	Содержание учебного материала Общие сведения о виде спорта и физических нагрузках на занятиях легкой атлетикой, требования к спортивной форме, общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий, в аварийных ситуациях, оказание первой медицинской помощи		2
	Практическая работа 1. Техника старта, разгона, поворотов, финиширования. 2. Техника высокого, низкого старта	3 2 1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа <u>Отработать комплекс упражнений:</u> 1. Техника старта. 2. Техника разгона. 3. Техника поворотов, финиширования.	3	
Бег на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м.	Содержание учебного материала Организации и проведения занятий легкой атлетикой в соответствии с требованиями ТБ и ОТ.		2
	Практическая работа	4	

Подвижная игра	1. Бег на короткие дистанции 30 м., 60 м., 100 м. Подвижная игра. 2. Бег 100 м. 3. Сдача контрольных нормативов. Бег 100 м.	2 1 1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа <u>Отработать комплекс упражнений:</u> 1. Бег на короткие дистанции 2. Бег на средние дистанции	4	
Техника эстафетного бега: 4х100м и 4х400м.	Содержание учебного материала Организации и проведения занятий легкой атлетикой в соответствии с требованиями ТБ и ОТ.		2
	Практическая работа 1. Техника эстафетного бега 4х100м, 4х400м. 2. Сдача контрольных нормативов. Техника эстафетного бега 4х100м, 4х400м.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа 1. Отработать передачу эстафеты в паре.	2	
Тема 2: Гимнастика.		10	
Гимнастические упражнения.	Содержание учебного материала Правила внутреннего трудового распорядка в спортивном зале. Инструкция по охране труда при занятиях. Общие сведения о виде спорта, о физических нагрузках на занятиях гимнастикой, о характерных повреждениях, общие требования безопасности, требования безопасности до начала занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, после окончания занятий. Краткая история и содержание спортивной гимнастики.		2
	Практическая работа. 1. Гимнастические упражнения.	1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа 1. Отработать комплекс гимнастических упражнений.	1	
Комплекс гимнастических упражнений.	Содержание учебного материала Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		2

	Практическая работа. 1. Комплексы гимнастических упражнений. 2. Сдача контрольных нормативов. Комплекс гимнастических упражнений.	4 3 1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа 1. Составить (работая с учебником) комплекс общеразвивающих упражнений для определенных групп мышц. 2. Отработать комплекс общеразвивающих упражнений для групп мышц плечевого пояса. 3. Отработать комплекс общеразвивающих упражнений для групп мышц брюшного пресса. 4. Отработать комплекс общеразвивающих упражнений для грудных групп мышц.	4	
Упражнения опорно-двигательного аппарата и коррекции зрения.	Содержание учебного материала Организации и проведения занятий гимнастикой в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Краткое сообщение о нарушениях и заболеваниях, которые могут быть вызваны профессиональной деятельностью. Средства и методы их профилактики.		2
	Практическая работа. 1. Различные комплексы физических упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, коррекции зрения («гимнастика» для глаз).	1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа 1. Составить (работая с учебником) свой комплекс общеразвивающих упражнений для предотвращения профессиональных болезней.	1	
Комплекс упражнений в паре с партнером.	Содержание учебного материала Организации и проведения занятий гимнастикой в соответствии с требованиями ТБ и ОТ.		2
	Практическая работа. 1. Комплекс упражнений в паре с партнером.	3	
	Внеаудиторная самостоятельная работа 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. 2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений в паре. 3. Отработать комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	3	
Комбинация на низкой перекладине.	Содержание учебного материала Организации и проведения занятий гимнастикой в соответствии с требованиями ТБ и ОТ.		2
	Практическая работа. 1. Комбинация на низкой перекладине	1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа 1. Отработать комплекс упражнения на месте с гимнастической скакалкой.	1	
Тема 3: Атлетическая гимнастика.		4	
Упражнения с	Содержание учебного материала		2

гантелями. Упражнения на тренажерах.	Общие сведения о виде спорта, о физических нагрузках на занятиях атлетической гимнастикой, о характерных повреждениях, общие требования безопасности, требования безопасности до начала занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, после окончания занятий. Краткая история и содержание атлетической гимнастики.		
	Практическая работа. 1. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах. 2. Сдача контрольных нормативов. Упражнения с гантелями.	3 2 1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений с гантелями, отягощениями. 2. Отработать комплекс упражнений с гантелями. 3. Отработать комплекс упражнений с отягощениями.	3	
Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах.	Содержание учебного материала Организации и проведения занятий атлетической гимнастикой в соответствии с требованиями ТБ и ОТ.		2
	Практическая работа. 1. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажерах.	1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа 1. Составить комплекс упражнений со штангой.	1	
Раздел 2: Спортивные игры		14	
Тема 4: Волейбол.		7	
Стойки, перемещения, передача мяча. Учебная игра. Игра по правилам.	Содержание учебного материала Организации и проведения занятий волейболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Краткая историческая справка о появлении и развитии волейбола и правила игры в волейбол		2
	Практическая работа. 1. Стойки, перемещения, передача мяча. Игра по правилам. 2. Техника передачи мяча. Учебная игра. 3. Передача мяча. Тактика игры в защите 4. Передача мяча различными способами. Тактика игры в нападении и защите. 5. Блокирование мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. 6. Поддача мяча различными способами. Прием мяча снизу одной и двумя руками. 7. Сдача контрольных нормативов. Техника передачи мяча.	7	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Отработка комплекса упражнений: 1. Передача мяча. 2. Прием мяча снизу.	7	

	<ul style="list-style-type: none"> 3. Блокирование мяча. 4. Верхняя прямая подача мяча. 5. Нижняя подача мяча 6. Верхняя боковая подача мяча. 7. Нижняя боковая подача мяча 		
Тема 5: Баскетбол.		7	
Техника ловли и передачи мяча. Техника бросков мяча в корзину с места, с 2 шагов, в прыжке. Учебная игра.	Содержание учебного материала Организации и проведения занятий баскетболом в соответствии с требованиями ТБ и ОТ. Краткая историческая справка о возникновении баскетбола. Правила игры в баскетбол		2
	Практическая работа 1. Техника ловли и передачи мяча. Учебная игра. 2. Техника бросков мяча в корзину с места, с 2 шагов, в прыжке. 3. Сдача контрольных нормативов. Техника бросков мяча в корзину с места, с 2 шагов, в прыжке.	7 3 3 1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Отработать упражнения: 1. Ловли и передачи мяча. 2. Броски мяча в корзину с места. 3. Броски мяча в корзину с 2 шагов, в прыжке. 4. Ведение мяча. 5. Броски мяча в корзину с места. 6. Броски мяча в корзину с 2 шагов, в прыжке. 7. Ведение мяча.	7	
	Дифференцированный зачет	1	
Итого		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, тренажерный зал, стадион.

Оборудование спортивное:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными играми,
- подвижными играми.

Дидактические средства обучения:

- таблицы;
- схемы;
- опорные конспекты;
- учебные пособия;
- тестовые задания;
- методические рекомендации.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для учреждений СПО. М.: Академия, 2018г.
2. Физическое воспитание: Учеб. пособие для сред. спец. учеб. заведений. - М.: Академия, 2017.

Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. - М.; 2017.
3. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. -3-е изд. – М.: Академия, 2016.
4. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании. - М.: Феникс, 2006.
5. Юный легкоатлет /В.Б.Попов, Ф.П.Суслов, Е.И.Ливадо. - М.; 2007.

Мультимедиа библиотека:

1. Большая олимпийская энциклопедия спорта [Электронный ресурс]. – М.: Новый диск, 2008, 1 электрон. опт. диск (CD-ROM)
2. Большая детская энциклопедия спорта [Электронный ресурс]. – М.: ИДДК, 2008, 1 электрон. опт. диск (CD-ROM)
3. Детская энциклопедия спорта [Электронный ресурс]. – М.: КиноГрад, 2005, 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM)
4. Лечебная гимнастика для позвоночника [Электронный ресурс]. – М.: Эврика-Фильм, 2006, 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM)
5. Лечебная гимнастика для шеи [Электронный ресурс]. – М.: СиДи Клуб, 2006, 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM)
6. Мир спорта. Уроки игры в настольный теннис [Электронный ресурс]. – М.: Агма, 2003, 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM)
7. Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия [Электронный ресурс]. – М.: Кирилл и Мефодий, 2002, 1 электрон. опт. диск (CD-ROM)

Интернет-ресурсы:

1. Физическая культура студента. Электронный учебник. Режим доступа - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Режим доступа - <http://lib.sportedu.ru>.

. Если хочешь быть здоров. Публикация различных материалов по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. Режим доступа - <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm>

Журнал «Культура здоровой жизни». Режим доступа - <http://kzg.narod.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры. Режим доступа - <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры. Режим доступа <http://tpfk.infosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>Оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. <p>Спортивные игры.</p> <p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники базовых элементов, - техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), - технико-тактических действий студентов в ходе проведения соревнований по спортивным играм, - самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. <p>Общая физическая подготовка</p>

	<p>Экспертная оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; - самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; - техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; - самостоятельного проведения фрагмента занятия; <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зачет - дифференцированный зачет.
Знания:	
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>оценка усвоения знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устных ответов, - тестирования <p>Промежуточная аттестация</p> <p>Зачет, дифференцированный зачет.</p>
<p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность,</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>оценка усвоения знаний в процессе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устных ответов,

<p>исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).</p>	<p>- тестирования</p> <p>Промежуточная аттестация</p> <p>Зачет, дифференцированный зачет.</p>
---	---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781159

Владелец Романченко Дмитрий Владимирович

Действителен с 22.01.2024 по 21.01.2025