

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Саратовской области
«Перелюбский аграрный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
для профессии технического профиля 35.01.13.**

**«Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»
на базе основного общего образования
с получением среднего образования**

с .Перелюб
2022 г

РАССМОТРЕНО И СОГЛАСОВАНО

На заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин
Протокол № 1 от «29» 08 2022г.
Председатель ПЦК: Дельга /Т.М.Альбаева./

УТВЕРЖДАЮ



Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта 110800.02 (далее –ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО), Тракторист-машинист с\х производства, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 740 от 02.08.2013г., с изменениями и дополнениями от 09.04.2015 г.и уточнениями от 25 мая 2017 (протокол №3).

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Саратовской области «Перелюбский аграрный техникум»

Разработчик: Наренова Нурия Казисовна, преподаватель физической культуры , первой квалификационной категории, ГАПОУ СО «Перелюбский аграрный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....стр.4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫстр.5**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... стр. 13**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»стр.15**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК. 00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования по профессии «Тракторист-машинист с\х производства». Дисциплина входит в профессиональный цикл.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК3, ОК 6, ОК 7, ОК 08. ЛР7, ЛР 22, ЛР 23, ЛР 25, ЛР 26, ЛР 36

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

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, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

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

основы здорового образа жизни.

При изучении учебной дисциплины актуализируются следующие ОК:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

2.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной 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. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов	II курс	III курс
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80		
Обязательная практическая учебная нагрузка (всего)	40		40
в том числе			
контрольная работа			
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40		40ч.
в том числе:			
- самостоятельная			
Промежуточная аттестация в форме-зачёта 6 семестр			

Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК. 00 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	Теоретические сведения	1	
Тема 1. Физическая культура в ПОУ	Задачи физической культуры в профессиональном образовательном учреждении. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим). Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.	В процессе занятий	1,2
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	8	
	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с мячом, обручем. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения у гимнастической стенки. висы и упоры. Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	В процессе занятий	1,2
	Практические занятия	8	
	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения.	1	
	Упражнения в паре с партнером. со скакалкой (девушки),	1	
	Гимнастика с элементами акробатики.(комбинация на выбор)	1	
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	1	
	Упражнения у гимнастической стенки, висы, упоры	1	
	Упражнения для коррекции осанки.	1	
	Упражнения для коррекции зрения.	1	
	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	1	
	Самостоятельная работа: Написание реферата (тема по выбору) Комплекс упражнений на гибкость. Упражнения со скалкой. Прыжки вверх из глубокого приседа с отягощением Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).	8	

Тема 3. Волейбол	Содержание учебного материала	8	
	Инструктаж по ТБ. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Техника безопасности игры. Подвижная игра с элементами волейбола.		1,2
	Практические занятия	8	
	Инструктаж по ТБ. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Перемещения, передачи, подачи. Тактика нападения, тактика защиты. Подвижная игра с элементами волейбола.	2 2 2 2	
	Самостоятельная работа: Отработка выполнения техники упражнений; Прыжки со скалкой на одной, обеих, с одной на другую. Из приседа 10 прыжков в темпе.	9	
Тема 4 Баскетбол	Содержание учебного материала	9	
	Инструктаж по ТБ. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Ловля и передача мяча, ведение, 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. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	1,2,3
	Практические занятия	8	
	Специальные упражнения и технические действия без мяча.	1	
	Ведение мяча на месте и в движении.	1	
	Ловля и передача, вырывание и выбивание мяча.	2	
	Приемы технико-тактических действий в нападения и защиты.	2	
	Броски мяча в корзину.	1	
	Подвижная игра с элементами баскетбола	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Приседание на одной ноге с опорой о стенку (для развития силы ног). Выпрыгивание вверх из упора присев 3х10 раз. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для развития мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости).	10	

Тема 5. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	6	
	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. бег 100 м, бег с ускорением. челночный бег, эстафетный бег 4×100м. Прыжки в длину с места, разбега способом «согнув ноги».	1	1,2,3
	Практические занятия Техника бега: высокий старт. Техника бега: низкий старт. Бег с ускорением. Челночный бег. Бег 100м. Эстафетный бег 4×100м. Прыжок в длину с места Прыжки в длину с разбега. Зачет	1 1 1 1 1	
	Самостоятельная работа обучающегося: Упражнения для развития прыгучести и скоростно-силовых качеств применительно к бегу и прыжкам. Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Упражнения на координацию	7	
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	7	
	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями (девушки) и гириями юноши. Метание теннисного и набивного мяча. Подтягивание на перекладине. Бег с бросанием и ловлей различных предметов. Упражнения со скалкой. Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы. Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук. Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног. Подвижные игры на внимание.		1,2,3
	Практические занятия :	7	
	Упражнения с гантелями (девушки) и гириями- юноши	1	

	Метание теннисного мяча.	1	
	Метание набивного мяча		
	Подтягивание на перекладине, отжимание Бег с бросанием и ловлей различных предметов.	1	
	Упражнения со скалкой.		
	Упражнения на развитие мышц плечевого пояса.	1	
	Упражнение на развитие мышц туловища и стопы	1	
	Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук.	1	
	Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног		
	Подвижные игры на внимание.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося: Стойки, подъёмы, прыжки, приседания; Упражнения с отжиманием; Упражнения для развития мышц брюшного пресса, общей и силовой выносливости. Гимнастические упражнения.	6	
	зачет	2	
	Всего:	40\40	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование спортивного зала:

- сетка волейбольная;
- баскетбольные щиты с сетками;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- канат;
- нестандартное оборудование;
- информационные стенды;
- плакаты;
- скакалки.

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- сканер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Перечень учебных изданий:

Для студентов

Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. 7-е издание. Издательский центр «Академия» 2020 год.

Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреж де- ний/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 237 с. : ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от

23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 03.07.2016 № 145-ФЗ, с изм.от 19.12.2016).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

3.2. Электронные издания

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olymptic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов, также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины ФК. 00 Физическая культура":</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов - проверка и оценка докладов.
<ul style="list-style-type: none"> - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов
<ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов.
<ul style="list-style-type: none"> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью 	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов.

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Входной контроль: собеседование
Оперативный контроль:
- сдача нормативов;
- устный фронтальный опрос;
- проверка и оценка докладов.

Итоговый контроль - зачёт бсеместр

