


Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Суджанский сельскохозяйственный техникум"

РАССМОТРЕНО:
на заседании
Педагогического совета
ОБПОУ «ССХТ»
Протокол № 7
от «11» июня_2020г

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ ОБПОУ «ССХТ»
№ 144 от «11» июня 2020г.
Директор ОБПОУ «ССХТ»

Е. В. Харламов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФК.00 Физическая культура

профессия

35.01.13 Тракторист – машинист
сельскохозяйственного производства

д. Гирьи
2020 год

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура для подготовки квалифицированных рабочих и служащих разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 г. № 740, Зарегистрирован в Минюсте России 20 августа 2013 г. N 29506) по профессии 110800.02 Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства, Приказа Минобрнауки России от 09.04.2015 г. № 390 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты среднего профессионального образования», зарегистрирован в Минюст России от 08 мая 2015 г. N 37199 профессии 35.01.13 Тракторист – машинист сельскохозяйственного производства.

Составитель:

Струков Сергей Викторович – преподаватель ОБПОУ «ССХТ»

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании МК


Протокол № 6 от « 05 » июня 2020 г.

Председатель МК  Л.В. Петрова

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании Методического совета

Протокол № 7 от «10» июня 2020г.

Председатель МС  О. Г. Кудинова

Заместитель директора по учебной работе  О.К. Косименко.

Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС ППКРС по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в профессиональный цикл

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

Целью физического воспитания в ОБПОУ Суджанский сельскохозяйственный техникум является формирование физической культуры личности обучающихся и студентов в процессе овладения ими основами физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей и профессионально-прикладной направленностью. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих конкретных задач:

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- расширение двигательного опыта, сформированного у юношей и девушек основной общеобразовательной школой, посредством овладения новыми двигателями действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроений и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой (профессиональной) деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- воспитание способности противостоять наркомании, пьянству, табакокурению, асоциальному поведению/

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

При реализации программы у обучающихся будут сформированы общие компетенции по специальности:

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

1.4. Количество часов требуемое на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов в том числе:
обязательной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельных занятий обучающегося 40 часов.

Изучение программы учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура завершается дифференцированным зачетом.

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)	39
в том числе: практические занятия	39
контрольные работы -	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе: изучение учебной литературы, презентация по заданным темам	40
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	1

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел №1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1. Практические занятия. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся: Презентация на тему «Физическая культура, как основа здорового образа жизни»	2	
Раздел №2 Легкая атлетика	Практические занятия:	10	2
	1. Кроссовая подготовка	1	
	2. Стартовый разгон, финиширование	1	
	3. Высокий, низкий старт	2	
	4. Бег 100м	1	
	5. Эстафетный бег.	1	
	6. Бег по прямой с различной скоростью	1	
	7. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	
	8. Прыжки в высоту «прогнувшись».	1	
	9. Прыжки высоту перешагиванием	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Презентация	12	

	2. Реферат 3. Доклад, сообщение		
Раздел №3 Спортивные игры	Практические занятия:	12	2
	1. Тактика нападения в баскетболе	2	
	2. Тактика защиты.	1	
	3. Броски мяча в корзину с места.	1	
	4. Броски мяча в корзину в движении, прыжком.	1	
	5. Приемы против броска.	1	
	6. Тактика игры в футбол	2	
	7. Удар по летящему мячу.	2	
	8. Удары головой на месте и в прыжке	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Презентация 2. Доклад, сообщение 3. Реферат	13	
Раздел №4 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия:	15	2
	1. Техника подъема одной гири.	2	
	2. Техника подъема двух гирь.	2	
	3. Тактика подъема одной гири и отдых.	2	
	4. Тактика подъема двух гирь и отдых.	2	
	5. Техника выполнения становой тяги.	2	
	6. Техника выполнения присяда со штангой.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Презентация	13	

	2. Доклад, сообщение 3. Реферат		
Итоговое занятие	Дифференцированный зачет	1	
	Всего по дисциплине	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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивного зала для спортивных игр;
- тренажерного зала;
- лыжной базы;
- стадиона.

Оборудование учебного кабинета:

наличие спортивного инвентаря и оборудования (лыжный инвентарь, секундомер, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, эстафетные палочки, туристический инвентарь, сетка волейбольная, гантели, штанга и т.д. в соответствии с перечнем необходимого инвентаря и оборудования утвержденным Государственным комитетом СССР по профессионально-техническому образованию от 16 апреля 1981г.).

Технические средства обучения: музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования[текст]. / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер,- М.: Издательский центр «Академия», 2012.-304с.

Дополнительные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура[текст]: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях,А.А.Зданевич; под общей ред.В.И.Ляха.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2007.-237 с.

2. Блеер А.Н., Суслов Ф.П., Тышлер Д.А., Терминология спорта: толковый словарь-справочник. М. 2010г.
 3. заведений. – М: Издательский центр «Академия», 2008. – 348с.
 4. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю., Популярная история спорта М. 2009г.
 5. Марков А.М. Лёгкая атлетика. М.; Просвещение, 2008. – 186с.
 6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. выс. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский: - 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия»,2010. – 356с.
 7. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 77с.
- Интернет источники: <http://fizkultura-na5.ru/8>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наблюдение и оценка выполнения практических работ, контрольных нормативов
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни.	Оценка выполненных практических заданий по работе с информацией (подготовленных сообщений, докладов, рефератов, презентаций)

5. Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины

Лист регистрации дополнений и изменений в рабочей программе учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Профессия 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

№ изменения	Номера изменённых/ заменённых		№ протокола/ подпись МК	Дата ввода изменений
	страниц	пунктов		