Министерство образования Красноярского края

КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНА	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ЦК	Заместитель директора
общеобразовательных дисциплин Председатель ЦК	по научно-методической работе
_____/ Токмашов А.Ю. / Подпись Ф.И.О.	_____/ Кириченко Г.П. / Подпись Ф.И.О.
Протокол № 1	
от «23» 09 2020.г.	от «25» 09 2020.г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

35.01.13. Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

г.Уяр

2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее - СПО) по профессии 35.01.13. «Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства»

Организация-разработчик: Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Уярский сельскохозяйственный техникум», г. Уяр, Красноярский край.

Разработчик:

Клевцов Геннадий Александрович, руководитель физического воспитания КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**3-5**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**6-12**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**13-14**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**15**

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Область применения программы

1.1 Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии среднего профессионального образования **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:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

знать:

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального развития.
- **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, обогощение индивидуального опыта знаний 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** системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значимости 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.

Содержание программы направленно на формирование 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.

1.5. 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) в том числе практические занятия (всего)	40 38
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Выполнение физических упражнений по заданию преподавателя	25
Работа с учебной литературой	8
Работа над рефератами, докладами	7
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» профессионально-прикладная физическая подготовка (80 часов)

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, обязательные практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Количество часов	Дидактические материала и средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
		3 курс	80/40/40			
	Раздел 1. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)					
	Тема 1.1 Тема 1.1 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала**				
1		**Профессионально – двигательная подготовка – это**: инструктаж по технике безопасности, основные понятия о физических качествах человека. Составление индивидуальных комплексов упражнений.	2	Видеофильм по теме, беседа Учебник "Физическая культура" А.А. Бишаева	Работа с учебником, со специальной литературой.	1-2
2		**Оздоровительная и психофизическая подготовка к труду**: профилактика профессиональных заболеваний; контроль состояния здоровья. Составление комплексов упражнений «Утренняя гимнастика».				
		Самостоятельная работа: . Составление комплексов упражнений «Утренняя гимнастика».	2			3
3	**Тема 1.2 Развитие быстроты реакции**	**Комплекс упражнений на растягивание расслабленных и напряженных мышц**: разминка, работа в группах, разработка индивидуального комплекса упражнений (6 – 8 упражнений),				

		гимнастика для глаз, релаксация.				
4		**Совершенствование техники бега, бега с ускорением, низкого старта**: разминка, подводящие, имитационные упражнения, низкий старт с выбеганием на 10 – 15 м., бег с низкого старта – дистанция 60 м., заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание.	2	Двигательная активность	Кросс по пересеченной местности 45 мин. Индивидуальные занятия физическими упражнениями.	1-2
		Самостоятельная работа: Выполнение реферата или презентации на тему: «Быстрота» или «Реакция».	2			3
5		**Совершенствование техники метания мяча на дальность**: разминка, подводящие, имитационные упражнения, многократное – постоянное метания в течении 2 минут, метание мяча на дальность, заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Имитация передачи эстафетной палочки.	
6		**Совершенствование техники эстафетного бега 4 х 100 м**: разминка, имитационные упражнения передачи палочки, эстафетный бег 4 х 100 м. с передачей, командная эстафета между обучающимися с передачей палочки на скорость, упражнения на дыхание.				
		Самостоятельная работа:	2			
7		**Спортивные игры: Баскетбол**: разминка, совершенствование техники элементов игры: скрытые и неожиданные передачи мяча; ведение мяча с изменением направления и скорости, и остановками по сигналу, учебная игра, упражнения на дыхание.	2	Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, Воланы, ракетки, теннисный стол	Отработка техники владения мячом	1-2
8		**Спортивные игры: Настольный теннис**: разминка, совершенствование техники игры: в парах и пара на пару, релаксация.				3
		Самостоятельная работа: Подбор индивидуального комплекса упражнений.	2			
	Тема 1.3 Развитие выносливости и подвижности суставов кисти					
9		**Комплекс упражнений для развитие гибкости и подвижности суставов**: разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений), гимнастика для глаз,	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки,	Закаливание в домашних условиях	1-2

		релаксация.				3
10		**Легкая атлетика (бег свыше 2000 м.)**: разминка на месте, гладкий бег 2000 м. – 3000 м. без учета времени, гимнастика на дыхание, релаксация.				
		Самостоятельная работа: Выполнение упражнений для освоения техники бега.	2			
11		**Комплекс статических силовых упражнений**: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.		Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Составление комплекса ОРУ,	1-2
12		**Спортивные игры: Волейбол**: разминка, совершенствование техники элементов игры: прием мяча сверху и мягкая передача, имитационные упражнения, учебная игра, упражнения на дыхание.	2			3
		Самостоятельная работа:	2			
13		**Техники и тактики бега на длинные дистанции, техники бега по повороту**: разминка, гладкий бег до 2000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки	Закаливание в домашних условиях. Упражнения на дыхание.	1-2
14		**Контрольный норматив: бег 3000 м.**: разминка, норматив, релаксация.				
		Самостоятельная работа: Выполнение упражнений для освоения техники бега по повороту.				
15		**Техника эстафетного бега,**: разминка, имитационные упражнения передачи палочки, эстафетный бег 4 х 100 м. с передачей, командная эстафета между обучающимися с передачей палочки на скорость, упражнения на дыхание.		Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Бег до 1000 м.	1-2
16		**Техника передачи эстафетной палочки**: разминка, комплекс подводящих и общеразвивающих упражнений, передача эстафетной палочки – работа в тройках.	2			
		Самостоятельная работа: Выполнение упражнений для освоения техники эстафетного бега.	2			3
17		**Гимнастика**: разминка, совершенствование техники висов; подтягивание на высокой, низкой перекладине, работа в парах, релаксация.		Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные.	Отработка техники владения мячом	
18		**Спортивные игры: Баскетбол**: разминка, двухсторонняя игра.				
		Самостоятельная работа:отработка техники висов	2			
19		**Футбол: Совершенствование техники штрафного удара по воротам,** : разминка, жонглирование мячом, работа поточным способом – штрафной удар, работа в тройках (ведение мяча –	2	Мячи футбольные, ворота для мини-	Составление комплекса упражнений на	1-2

		отбор, защита), учебная игра.		футбола, сетка для мини-футбола, двигательная активность	расслабление мышц.	
20		**Футбол: Учебная игра**: учебная игра по правилам (3 команды – смена после забитого гола).				3
		Самостоятельная работа: повторение правил игры	2			
21		**Футбол: Двухсторонняя игра**: разминка, двухсторонняя игра.	2	Мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для мини-футбола, двигательная активность	Отработка техники владения мячом	1-2
22		**Футбол: совершенствования техники защиты**: разминка, жонглирование мячом, работа поточным способом.				
		Самостоятельная работа: Выполнять упражнения для совершенствования техники игры в футбол.	2			3
	Тема 1.4 Совершенство-вание ручной и игровой ловкости	**Содержание учебного материала**				
23		**Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) и на развитие координации движений**: разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений), гимнастика для глаз, релаксация.	2	Мячи волейбольные, стойки волейбольные, волейбольная,	Утренняя гимнастика. Закаливание в домашних условиях.	1-2
24		**Спортивные игры: Волейбол**: разминка, совершенствование техники элементов игры: прием и передача мяча; игра у сетки; нападающий удар; отработка защитных действий; двухсторонняя игра.				3
		Самостоятельная работа: составление комплекса упражнение на расслабление мышц плечевого пояса	1			
25		**Спортивные игры: Баскетбол**: разминка, совершенствование техники элементов игры: броски в корзину одной и двумя руками; ведение мяча; двухсторонняя игра.	2	Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные,	Составление комплекса ОРУ, подводящих упражнений	1-2
26		**Спортивные игры: Баскетбол**: разминка, совершенствование техники элементов игры: ведение мяча; двухсторонняя игра.				
		Самостоятельная работа: Повторение правил игры**.**	2			3
27		**Совершенствование техники прыжков**: разминка, работа поточным способом по длине спортивного зала: многоскоки, прыжки в шаге, прыжки на двух, одной ноге, бег приставными шагами, прыжки вместе – врозь, работа со скакалкой (индивидуально и в группе), упражнения на дыхание.	2		Упражнения на расслабление мышц.	1-2

28		**Спортивные игры: Настольный теннис**: разминка, совершенствование техники игры: в парах и пара на пару, релаксация.		Воланы, ракетки, теннисный стол		3
		Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений на расслабление мышц ног	2			
29	**Тема 1.5 Развитие силы мышц необходимых для выбранной профессии**	**Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)**: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Упражнения на расслабление мышц.	1-2
30		**Комплекс подготовительных специальных упражнений**: разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.				
		Самостоятельная работа: Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой 3 х 30 р.	2			3
31		**Атлетическая гимнастика**: разминка, круговая тренировка: развитие плечевого пояс, развитие мышц рук (кисти, бицепс, трицепс), развитие мышц пресса и спины, развитие мышц стопы, развитие мышц ног (разгиб бедра, сгибатели колена), релаксация.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Утренняя гимнастика (закаливание).	1-2
32		**Гимнастика**: разминка, совершенствование техники висов и подтягивание на высокой перекладине, упражнение на растягивание мышц, релаксация				3
		Самостоятельная работа: составление комплекса упражнение на расслабление мышц рук	2			
33		**Спортивные игры: Волейбол**: разминка, двухсторонняя игра	2		Закаливание в домашних условиях.	1-2
34		**Волейбол:** учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после партии).				
		Самостоятельная работа: составление комплекса упражнение на расслабление мышц плечевого пояса	2			3
35	**Тема 1.6 Профилактика профзаболеваний**	**Упражнения на гибкость; на подвижность суставов; на расслабление**: разминка, круговая тренировка со спортивными тренажерами (гимнастические палки, обручи, скакалки) и без, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги		
36		**Упражнение с использованием тренажеров для основных групп мышц; для мышц глаз**: разминка, круговая тренировка				

		на спортивных тренажерах и без, релаксация.				
		Самостоятельная работа: Составление индивидуального комплекса упражнений	2			
37		**Бег на лыжах: техника классических ходов: (девушки)** разминка, прохождение дистанции 3000 м.попеременными и одновременными ходами, релаксация.	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Составление комплекса ОРУ, подводящих упражнений	1-2
38		**Бег на лыжах: техника классических ходов: (юноши)**разминка, прохождение дистанции 5000 м. попеременными и одновременными ходами, релаксация				
		Самостоятельная работа: имитация лыжных ходов Составление индивидуального комплекса упражнений.	2			3
39		**Дифференцированный зачет: (юноши) Комплексы силовых упражнений**	2			
40		**Дифференцированный зачет: (девушки) Комплексы силовых упражнений**				
		Итого обязательной нагрузки:	**80/40/40**			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
– 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 спортивных залов (игровой, тренажерный), стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

- стенка гимнастическая

- перекладина

- скамейка гимнастическая жесткая -

стойка для штанги

-штанги тренировочные -коврик гимнастический -маты гимнастическая скакалка гимнастическая -палка гимнастическая -обруч гимнастический легкая атлетика:

- эстафетные палочки -флажки разметочные на опоре -лента финишная

спортивные игры:

-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 -табло перекидное -

жилетки игровые с номерами Инвентарь лыжника:

-лыжи для гонок -лыжные крепления -обувь лыжника

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

- беговые дорожки -ворота для мини-футбола -сетка для ворот мини-футбола

-мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет -ресурсов, дополнительной литературы:

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

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017.
3. 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
4. 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).

Интернет- ресурсы

1. http://minstm.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федераци
2. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»
3. www. edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Уметь использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов. Оценка за выполнение домашней, самостоятельной работы.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов.
Знать основы здорового образа жизни.	Оценка за технику выполнения. Оценка за выполнение контрольных нормативов. Оценка за выполнение домашней, самостоятельной работы.