

**Департамент образования и науки Тюменской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 Физическая культура
Профессия 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и
ремонту машинно-тракторного парка**

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 709 (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2013 г., регистрационный № 29550), с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 апреля 2015 г. № 389 (зарегистрировано 8 мая 2015 г., регистрационный № 37216).

Разработчик:

Русаков Александр Владимирович - преподаватель ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК

Протокол № 1
от «14» августа 2020 г.

Председатель ЦК
О.И. Захарина /О.И. Захарина/

Утверждаю:

Зам. директора по УПР
ГАПОУ ТО «Ишимский
многопрофильный техникум»
Н.В. Осипенко /Н.В. Осипенко/
«31» августа 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, входящей в укрупненную группу профессий и специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина представляет собой отдельный раздел учебного плана.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции:

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. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

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

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

- ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;
- ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Количество часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2	3	4	5	6
Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	2			
	Основы здорового образа жизни.	1	2	ОК 7., ОК 8.	ЛР 9.
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	2		
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10			
	Бег на короткие дистанции. Бег на 100 м.	1	2	ОК 2., ОК 7., ОК 8.	ЛР 1., ЛР 9.
	Прыжок в длину с места.	1	2		
	Метание гранаты.	1	2		
	Челночный бег 4x10.	1	2		
	Кроссовый бег. Бег на 1500 м.	1	2		
	Кроссовый бег. Бег на 2000 м.	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию. Выполнение комплексов утренней зарядки. Выполнение индивидуальных заданий.	4		ОК 3., ОК 8.	ЛР 1.
Тема 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	9			
	Упражнения для коррекции осанки. Общие развивающие упражнения.	1	2	ОК 2., ОК 7., ОК 8.	ЛР 1., ЛР 9.
	Упражнения с скакалкой.	1	2		
	Упражнения для коррекции осанки, зрения.	1	2		
	Составление и проведение комплексов упражнений утренней гимнастики.	1			
	Составление и проведение комплексов упражнений вводной гимнастики.	1			
	Составление и проведение комплексов упражнений производственной гимнастики.	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу,	3		ОК 3., ОК 8.	ЛР 1.

	выносливость, ловкость координацию. Выполнение комплексов утренней зарядки. Выполнение индивидуальных заданий.				
Тема 3. Лыжная подготовка					
	Содержание учебного материала	8			
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.	1	1	ОК 7.	ЛР 9.
	Правила поведения обучающихся на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений.	1			
	Совершенствование лыжных ходов. Одновременный одношашный ход.	1	2		
	Попеременный двушашный ход.	1	2		
	Прохождение дистанции 2 км. (без учета времени, любым ходом)	1	2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию. Выполнение комплексов утренней зарядки. Выполнение индивидуальных заданий.	3		ОК 3., ОК 8.	ЛР 1.
Тема 4. Волейбол					
	Содержание учебного материала	15			
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	1	1	ОК 6., ОК 7.	ЛР 9.
	Правила игры.	1	1		
	Приемы, подачи. Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	1	2		
	Перемещения, передачи.	1	2		
	Подача верхняя прямая.	1	2		
	Тактика игры в нападении и защите.	1	2		
	Нападающий удар, блокирование.	1	2		
	Тактика нападения и защиты.	1	2		
	Тактика нападения и защиты.	1	2		
	Зачетная игра	1	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию. Выполнение комплексов утренней зарядки. Выполнение индивидуальных заданий.	5		ОК 3., ОК 8.	ЛР 1.
Тема 5. Баскетбол					
	Содержание учебного материала	14			
	Правила игры в баскетбол.	1	1	ОК 6., ОК 7.	ЛР 9.

	Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
	Ведение, ловля и передача мяча.	1	2		
	Техника овладения мячом.	1	3		
	Вырывание и выбивание мяча.	1	3		
	Перехваты, накрывания, приемы против броска.	1	3		
	Тактика нападения.	1	3		
	Тактика защиты.	1	3		
	Зачетная игра	1	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию. Выполнение комплексов утренней зарядки. Выполнение индивидуальных заданий.	5		ОК 3., ОК 8.	ЛР 1.
Дифференцированный зачет		2			
	Всего	60			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- два щита баскетбольных,
- два кольца баскетбольных,
- турник гимнастический
- разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол).

Технические средства обучения:

- сетка волейбольная,
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные),
- скакалки,
- маты гимнастические,
- секундомер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — 3-е изд., испр. — Москва: КНОРУС, 2020. — 256 с. - ISBN 978-5-406-07522-7
2. Собянин Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2020. — 221 с. - ISBN: 978-5-222-32352-6

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250> (дата обращения: 26.09.2021). — Текст : электронный.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 26.09.2021). — Текст : электронный.
3. Ериков В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: <https://book.ru/book/938916> (дата обращения: 26.09.2021). — Текст : электронный.

Электронные ресурсы:

1. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - URL: <http://fcior.edu.ru>
2. Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» - URL: <https://resh.edu.ru/>
3. Библиотека «Московская электронная школа» - URL: <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>
4. Площадка Образовательного центра «Сириус» - URL: <https://edu.sirius.online>
5. Платформа «Цифровой колледж» - URL: <https://e-learning.tspk-mo.ru/mck/>
6. Портал дистанционного обучения. Интерактивные курсы - URL: <https://do2.rcokoit.ru>
7. Интернет урок. Библиотека видеоуроков - URL: <https://interneturok.ru>
8. ЯКласс. Видеоуроки и тренажеры - URL: <https://www.yaklass.ru>
9. Образовательная платформа «Юрайт» - URL: <https://urait.ru/news/1064>

10. СПО в ЭБС Знаниум - URL: <https://new.znanium.com/collections/basic>
11. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - URL: <http://www.school-collection.edu.ru>
12. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». - URL: <http://www.openclass.ru>
13. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей». - URL: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
14. Образовательные сайты для учителей физической культуры. - URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
15. Сайт "Я иду на урок физкультуры". - URL: <http://spo.1september.ru/urok/>
16. Сайт «ФизкультУра». - URL: <http://www.fizkult-ura.ru/>
17. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu. - URL: http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- нормативы; - дифференцированный зачет.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	– практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.
основы здорового образа жизни.	- нормативы; - дифференцированный зачет.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся уровень сформированности и развития общих компетенций в соответствии с ФГОС, личностных результатов программы воспитания:

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2. Организовать собственную деятельность, исходя из цели способов ее достижения, определенных руководителем.	- Определение цели и порядка работы. - Обобщение результата. - Использование в работе полученные ранее знания и умения. - Рациональное распределение времени при выполнении работ.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	- Самоанализ и коррекция результатов собственной деятельности. - Способность принимать решения в стандартных и нестандартных производственных ситуациях. - Ответственность за свой труд.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Понимание общей цели; применение навыков командной работы; использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.	Соблюдение норм экологической безопасности. Определение направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Умение владеть способами бесконфликтного общения и взаимоотношений в коллективе.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

Результаты реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки
ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы