

**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**

**2021 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 2021 г.

Председатель ЦК

Захарина /О.И. Захарина/

Утверждаю:

Зам. директора по УПР

ГАПОУ ТО «Ишимский

многопрофильный техникум»

Осипенко /Н.В. Осипенко/

«14» августа 2021 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>60</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>20</b>
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
<b>Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>			
	Основы здорового образа жизни.	1	2	ОК 7., ОК 8.	ЛР 9.
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	1	2		
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>			
	Бег на короткие дистанции. Бег на 100 м.	<b>1</b>	2	ОК 2., ОК 7., ОК 8.	ЛР 1., ЛР 9.
	Прыжок в длину с места.	<b>1</b>	2		
	Метание гранаты.	<b>1</b>	2		
	Челночный бег 4x10.	<b>1</b>	2		
	Кроссовый бег. Бег на 1500 м.	<b>1</b>	2		
	Кроссовый бег. Бег на 2000 м.	<b>1</b>	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию. Выполнение комплексов утренней зарядки. Выполнение индивидуальных заданий.	<b>4</b>		ОК 3., ОК 8.	ЛР 1.
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>9</b>			
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу,	<b>3</b>		ОК 3., ОК 8.	ЛР 1.

	выносливость, ловкость координацию. Выполнение комплексов утренней зарядки. Выполнение индивидуальных заданий.				
<b>Тема 3. Лыжная подготовка</b>					
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>			
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию. Выполнение комплексов утренней зарядки. Выполнение индивидуальных заданий.	<b>3</b>		ОК 3., ОК 8.	ЛР 1.
<b>Тема 4. Волейбол</b>					
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>			
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию. Выполнение комплексов утренней зарядки. Выполнение индивидуальных заданий.	<b>5</b>		ОК 3., ОК 8.	ЛР 1.
<b>Тема 5. Баскетбол</b>					
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>			
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов упражнений, развивающих быстроту, силу, выносливость, ловкость координацию. Выполнение комплексов утренней зарядки. Выполнение индивидуальных заданий.	5		ОК 3., ОК 8.	ЛР 1.
<b>Дифференцированный зачет</b>		2			
	<b>Всего</b>	<b>60</b>			



### 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](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](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](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
<b>Уметь:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- нормативы; - дифференцированный зачет.
<b>Знать:</b>	
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

<b>Результаты реализации программы воспитания</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки</b>
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