

**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФК.00. Физическая культура**

**Профессия 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного  
производства.**

**2021 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 августа 2013 года № 740.

Разработчик:

Сухарев Иван Викторович, преподаватель первой категории ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК  
Протокол № 1 от « 31 » августа 2021 г.  
Председатель ЦК Бк Белевская Н.В.

Утверждаю:  
Зам. директора по УПР  
ГАПОУ ТО «Ишимский  
Многопрофильный техникум»  
Осип /Н.В. Осипенко/  
« 31 » августа 2021г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ 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 по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы ФК.00. Физическая культура:** дисциплина входит в общепрофессиональный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура – требования к результатам освоения дисциплины:**

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Освоение содержания предмета ФК.00 Физическая культура 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.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	80
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	40
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	40
в том числе:	
Выполнение упражнений	16
Бег, ходьба	10
Планирование нагрузки, составление комплексов упражнений	4
Игры, эстафеты	10
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	Код ЛР реализации программы воспитания
1	2		3	4		
Раздел 1.	Практическая часть.		38			
Тема 1.1.	Содержание учебного материала.					
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2	ОК 08	ЛР 9
	2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1			
Тема 1.2 Легкая атлетика	Легкая атлетика.		8			
	Содержание учебного материала			2		
	1	Инструктаж по технике безопасности	1		ОК 08	ЛР 1 ЛР 9
	2	Челночный бег.	1			
	3	Бег 100м.	1			
	4	Эстафетный бег	1			
	5	Равномерный бег 2000м,3000м.	2			
	6	Прыжок в длину с места.	1			
	7	Метание гранаты.	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием.		9			
Тема 1.3. Гимнастика	Гимнастика.		4		ОК 08	
	Содержание учебного материала.					
	1	Обще развивающие упражнения.	1	2		
	2	Упражнения со скакалкой.	1			
	3	Упражнения для коррекции осанки, зрения.	1			
	4	Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики.	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»), подтягивание. Прыжки на скакалке. Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.		5			
Тема 1.4.		Спорт. игра «Волейбол»	12	2		
	1	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	1			

Волейбол	2	Правила игры.	1		ОК 08	ЛР 9
	3	Прием мяча сверху и снизу двумя руками.	2			
	4	Перемещения, передачи ,подачи.	2			
	5	Нападающий удар, блокирование.	2			
	6	Тактика нападения и защиты.	2			
	7	Учебная игра в волейбол.	2			
		Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, прием и передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство.		13		
Тема 1.5.  Баскетбол		Баскетбол	12	2		
	1	Правила игры, техника безопасности.	1		ОК 08	ЛР 9
	2	Ведение, ловля и передача мяча.	1			
	3	Вырывание и выбивание мяча.	2			
	4	Перехваты, накрывания, приемы против броска.	2			
	5	Тактика нападения и защиты.	4			
	6	Учебная игра в баскетбол.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки, перемещения и остановки. Бег, повернувшись лицом и спиной вперёд, бег приставными шагами, бег с изменением направления, рывки. Остановка в два шага, остановка прыжком. Перемещение в защитной стойке: вперёд, назад, вправо, влево. Повороты: вперёд, назад. Рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости, перемещения в защите. Отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку (на правой, на левой). Упражнения с мячом: перекатывание, раздави мяч. Упражнения с мячом: вращение мяча на пальце; восьмёрка. Вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Освоение методики судейства по баскетболу.		13			
	Дифференцированный зачет		2			
	Практические занятия		38			
Всего:			40			

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

##### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- Беговая дорожка
- Велоэргометр с вертикальной насадкой
- Велоэргометр с горизонтальной насадкой
- Виброплатформа
- Водонагреватель
- Гребной тренажер
- Десяти позиционная станция
- Жим ногами
- Комбинированный станок грузоблочный
- Перекладина
- Сетка волейбольная
- Спин-байка профессиональная
- Тренажер для отводящих приводящих мышц бедра
- Теннисный стол
- Элептик энергозависимый
- Стойка под блины
- Скамья регулируемая
- Скамья для жима под углом - 1
- Скамья для жима горизонтальная
- Скамейка
- Сетка баскетбольная
- Планка для прыжков
- Перекладина
- Копье
- Канат
- Диски
- Гриф тренировочный
- Гриф олимпийский
- Гриф гантельный
- Гриф W-образный
- Граната
- Гиря
- Блины грузовые: диски 5 кг
- Блины грузовые: диски 10 кг
- Блины грузовые: диски 15 кг
- Блины грузовые: диски 2.5 кг
- Блины грузовые: диски 25 кг
- Блины грузовые: диски 20 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные



- Мячи мини-футбольные
- Мячи футбольные
- Форма спортивная
- Лыжи
- Ботинки лыжные
- Палки лыжные

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
  2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика. Методика обучения/ (6-е изд., стер.) учебник. — М., 2015. — 265с.;
- Электронные издания:
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова [http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak\\_sportigry\\_0.pdf](http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak_sportigry_0.pdf)
  4. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/>
  5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. — Режим доступа: [www.openedu.ru](http://www.openedu.ru);

#### **Дополнительные источники:**

6. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: КНОРУС, 2016 — 256 с. (Среднее профессиональное образование) /

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	<ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности;</li> <li>– сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры;</li> <li>– поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности</li> </ul>	Оценка результатов выполнения практических заданий
<b>Знания:</b> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков;</li> <li>– перечисление критериев здоровья человека;</li> <li>– характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда;</li> <li>– перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии;</li> <li>– представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии;</li> <li>– представление о профессиональных заболеваниях;</li> <li>– представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма</li> </ul>	Тестирование

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.

Результаты реализации программы воспитания	Формы и методы контроля и оценки
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	Проведение устной беседы. Выполнение практических заданий
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	Проведение устной беседы. Выполнение практических заданий