

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

**Профессия 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и
ремонту машинно-тракторного парка**

2022 г.

Рабочая программа предмета ФК.00 Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. №709.

Разработчик:

Щедров Константин Сергеевич – преподаватель ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от «18» 08 2022г.
Председатель ЦК И.В. Осипенко

Утверждаю:
Зам. директора по УТР
ГАПОУ Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»
И.В. Осипенко /И.В. Осипенко/
«21» 08 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
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 основной программ профессионального обучения и социально-профессиональной адаптации по профессиям 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г. №70 9.

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

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

В результате изучения учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура

уметь:

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

знать:

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

В результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями.

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. Соблюдать правила реализации товаров в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, стандартами и правилами продажи товаров.

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:

ЛР1) Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР7) Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР9) 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.

ЛР17) Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	40
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия (если предусмотрено)	40
Промежуточная аттестация проводится в форме – <i>дифференцированного зачета (5,6 семестры)</i>	*

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
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>		
Раздел 1. Легкая атлетика		12			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с мест	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.				
	2.Техника прыжка в длину с места				
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	4	2		
	1.Практическое занятие «Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции».	2	2		
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места»	2	2		
Тема 1.2. Бег на длинные дистанции.	<i>Содержание учебного материала</i>		2	ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техника бега по дистанции				
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	4	2		
	1.Практическое занятие «Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования»	2	2		
	2.Практическое занятие «Разучивание комплексов специальных упражнений»	2	2		
Тема 1.3. Бег на средние дистанции	<i>Содержание учебного материала</i>			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техника бега на средние дистанции.				
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	4	2		
	1.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: бег 100 Метров на время. Выполнение К.Н.:500 метров– девушки, 1000 метров – юноши»	2	2		
	2.Практическое занятие «Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	2		

Раздел2. Баскетбол		10			
Тема 2.1.Техника Выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места				
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	2	2		
	1.Практическое занятие «Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места»	1	2		
	2.Практическое занятие «Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе»	1	2		
Тема 2.2.Техника Выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага– бросок	Содержание учебного материала			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо- «ведение – 2 шага –бросок».				
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	2	2		
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»	1	2		
	2.Практическое занятие «Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения«ведения-2шага-бросок»	1	2		
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу				
	2.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста				
	3.Применениеправилигры в баскетбол в учебной игре				
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	2	2		
	1.Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу»	1	2		
Тема 2.4. Совершенствование техники	Содержание учебного материала			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техника владения баскетбольным мячом				
	Тематика практических занятий и лабораторных работ	4	2		

владения баскетбольным мячом.	1.Практическое занятие « Выполнение контрольных нормативов: «ведение– 2 шага –бросок», бросок мяча с места под кольцом»	2	2		
	2.Практическое занятие «Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре»	2	2		
Раздел 3. Волейбол		12			
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передача двумя руками.	Содержание учебного материала			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками				
	Тематика практических занятий	4	2		
	1.Практическое занятие «Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения»	2	2		
	2. Практическое занятие «Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков»	2	2		
Тема 3.2.Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техника нижней подачи и приёма после неё				
	Тематика практических занятий	2	2		
	1.Практическое занятие « Оработка техники нижней подачи и приёма после неё»	2	2		
Тема 3.3 .Техника прямого нападающего удара.	Содержание учебного материала			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техникапрямого нападающего удара				
	Тематика практических занятий	2	2		
	1.Практическое занятие « Оработка техники прямого нападающего удара»	2	2		
Тема.3.4. Совершенство вание техники	Содержание учебного материала			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техникапрямого нападающего удара				
	Практические занятия	4	2		

владения волейбольным мячом	1.Практическое занятие «Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке»	2	2		
	2.Практическое занятие «Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе»	2	2		
Раздел4.		4			
Тема 4.1 Легкоатлетич еская гимнастика, Работа на тренажерах	Содержание учебного материала			ОК 2; ОК 3; ОК 6; ОК 7; ОК 8	ЛР 1,,ЛР 7, ЛР 9, ЛР 17
	1.Техника коррекции фигуры				
	Практические занятия	4	2		
	1.Практическое занятие « Выполнение упражнений для развития различных групп мышц»	2	2		
	2.Практическое занятие « Круговая тренировка на 5- 6станций»	2	2		
Дифференцированный зачет		2	2		
Всего:			40		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ФК.00. Физическая культура

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация рабочей программы учебной дисциплины ФК.00. Физическая культура требует наличие спортивного зала.

1) Основное оборудование:

- гимнастическая стенка;
- щит баскетбольный;
- гимнастическая скамейка;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- скакалки;
- баскетбольные мячи.

2) Тренажерный зал с комплектом оборудования:

- козел гимнастический;
- сектор для прыжков в высоту;
- гимнастические маты;
- стол теннисный.

3) Лыжная база (60 пар лыж).

4) Учебно - наглядные пособия:

- методическая литература;
- учебные пособия;
- инструкции по ТБ.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования.-М.: Издательский центр «Академия», 2018.

Дополнительная литература:

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп— Кострома, 2017.

Интернет-ресурсы:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.gourp32441.narod.ru

(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Правильность, полнота выполнения заданий, соответствие требованиям. Адекватность, оптимальность выбора способов действий, методов, последовательностей действий. Точность оценки. Соответствие требованиям инструкций, регламентов. Рациональность действий. Правильное выполнение заданий в полном объеме.	Текущий контроль: - оценка демонстрируемых умений, выполняемых действий в процессе практических занятий; - выполнение индивидуального задания. Промежуточная аттестация: - оценка выполнения практических заданий на зачете.
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.		

Оценка знаний, умений и навыков по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно