

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
«Кемеровский аграрный техникум» имени Г.П.Левина



В.А. Римша

2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебной дисциплине  
**ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия:


**23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин**

РАССМОТРЕНО  
на заседании цикловой комиссии  
общеобразовательной подготовки

Председатель  А.С. Бабина

Протокол № 9 от «14» 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебной работе

 Е.И. Яковлева

«15» 06 2022 г.

Автор-составитель:

А.Н.Бережной, преподаватель ГПОУ КАТ им. Г.П.Левина.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по профессии 190629.01 Машинист дорожных и строительных машин, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013г. № 695.

Код профессии изменен в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 5 июня 2014 г. № 632 «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 октября 2013 г. № 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 сентября 2009 г. № 354, и специальностям среднего профессионального образования, перечень которых утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 сентября 2009 г. № 355» (с изменениями и дополнениями).в 2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
1.1. Область применения .....	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: .....	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины .....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины: .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура .....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
3.1. Материально- техническое обеспечение .....	8
3.2. Информационное обеспечение обучения .....	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура предназначена для изучения учебной дисциплины в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) среднего профессионального образования (СПО).

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по профессии 23.01.06 Машинист дорожных и строительных машин

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

дисциплина раздела ФК.00 Физическая культура

## 1.3. Цели и задачи 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 освоения дисциплины обучающийся должен **освоить следующие общие компетенции**:

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

ОК 03. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

ОК 06. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 07. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 88 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 44 часа;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 44 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>88</b>
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
практические занятия	40
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	<b>44</b>
в том числе:	
подготовка докладов, сообщений	16
создание презентаций	8
освоение физических упражнений различной направленности	4
подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	6
участие в спортивных мероприятиях	10
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Основы физической культуры</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 1.1</b> Техника безопасности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	1   Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным и подвижным играм. Правила судейства в спортивных играх		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1   Подготовка доклада на темы: «Техника безопасности по легкой атлетике», «Техника безопасности по гимнастике», «Техника безопасности по спортивным и подвижным играм»		
<b>Тема 1.2.</b> Основы физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>	8	
	<b>Практические занятия</b>		
	1   № 1 Легкая атлетика. Бег 100 м, 400м.		
	2   № 2 Бег 1000м.		
	3   № 3 Развитие выносливости на дистанции 3000м.		
	4   № 4 Метание учебной гранаты		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	8	
	1   Участие в спортивных мероприятиях		
	2   Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
	3   Освоение физических упражнений различной направленности		
<b>Тема 1.3.</b> Основы спортивных игр	<b>Содержание учебного материала</b>	12	
	<b>Практические занятия</b>		
	1   № 5 Футбол. Совершенствование технических элементов игры		
	2   № 6 Мини-футбол. Совершенствование игровых действий.		
	3   № 7 Баскетбол. Совершенствование игровых действий.		
	4   № 8 Баскетбол. Совершенствование индивидуальных действий		
	5   № 9 Волейбол. Совершенствование нападающего удара		
	6   № 10 Волейбол. Совершенствование игровых действий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	12	
	1   Подготовка докладов на тему: «Правила в спортивных играх»		
	2   Участие в спортивных мероприятиях		
	3   Подготовка презентаций по видам спортивных игр		
	4   Освоение физических упражнений различной направленности		

	5	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
	6	Подготовить сообщение основы спортивной тренировки		
<b>Раздел 2 Совершенствование физических навыков</b>			<b>44</b>	
<b>Тема 2.1</b> Здоровый образ жизни студента	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Здоровый образ жизни. Основы воспитания физических качеств. Подготовка к лыжному виду спорта. Техника безопасности.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		2	
<b>Тема 2.2</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		8	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	№ 11 Подготовка лыжни		
	2	№ 12 Попеременный ход		
	3	№ 13 Коньковый ход		
	4	№ 14 Прохождение дистанции 5 км вольным стилем		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		6	
	1	Подготовка доклада «Физические качества»		
	2	Участие в спортивных мероприятиях		
	3	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
<b>Тема 2.3</b> Спортивные игры, развитие физических качеств	<b>Содержание учебного материала</b>		12	
	<b>Практические занятия</b>			
	1	№ 15 Настольный теннис. Тактические действия		
	2	№ 16 Мини-футбол. Совершенствование игровых элементов		
	3	№ 17 Баскетбол. Совершенствование игровых элементов		
	4	№ 18 Выполнение контрольных нормативов		
	5	№ 19 Волейбол. Совершенствование игровых элементов		
	6	№ 20 Выполнение контрольных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		14	
	1	Участие в спортивных мероприятиях		
2	Подготовка презентаций по видам спортивных игр			
3	Подготовка докладов по видам спортивных игр			
<b>Всего:</b>			<b>88</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь с ручками, конь для прыжков и др.);

- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канаты;
- стойки для прыжков в высоту;
- беговая дорожка;
- баскетбольный инвентарь;
- волейбольный инвентарь,
- футбольный инвентарь;
- инвентарь для бадминтона;

Оборудование открытого стадиона:

- брусек отталкивания для прыжков в длину;
- зона приземления для прыжков в длину;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 06.05.2022). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

**Дополнительные источники:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 06.05.2022). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

2. Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировок: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 06.05.2022). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

3. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1042644. - ISBN 978-5-16-015592-0 // ЭБС «Znanium». - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042644> (дата обращения: 06.05.2022). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст:



электронный.

**Интернет-ресурсы:**

1. Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области. – URL: <http://www.dmps-kuzbass.ru/> (дата обращения: 06.05.2022).
2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 06.05.2019).
3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: <http://www.kultsport42.ru/> (дата обращения: 06.05.2022).
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма Издатель: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта» – URL.: <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> (дата обращения: 06.05.2022).

**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, презентаций, докладов, сообщений, выполнение нормативов (ГТО).

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>
Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<ul style="list-style-type: none"><li>– оценка защиты доклада</li><li>– оценка подготовки сообщения</li><li>– оценка защиты презентаций</li><li>– оценка выполнения тестового задания</li></ul>
Знать основы здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"><li>– оценка защиты доклада</li><li>– оценка подготовки сообщения</li><li>– оценка защиты презентаций</li><li>– оценка выполнения тестового задания</li></ul>
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<ul style="list-style-type: none"><li>– оценка выполнения практических упражнений</li><li>– оценка сдачи нормативов (ГТО)</li></ul>