

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



В.А. Римша

2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия:

35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

РАССМОТРЕНО
на заседании цикловой комиссии
общеобразовательной подготовки

Председатель Бабина А.С. Бабина

Протокол № 9 от «14» 06 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе

Яковлева Е.И. Яковлева

«15» 06 2022 г.

Автор-составитель:

А.Ю. Береславец, 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 110800.4 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. N 709.

Код профессии изменен в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 05.06.2014 N 632 (ред. от 25.11.2016) «Об установлении соответствия профессий и специальностей среднего профессионального образования, перечни которых утверждены Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 октября 2013 г. N 1199, профессиям начального профессионального образования, перечень которых утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 сентября 2009 г. N 354, и специальностям среднего профессионального образования, перечень которых утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 сентября 2009 г. N 355».

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 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

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 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. 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 80 часов, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 40 часа;

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося 40 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	30
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	40
в том числе:	
подготовка докладов, сообщений	10
создание презентаций	2
освоение физических упражнений различной направленности	10
подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	8
участие в спортивных мероприятиях	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

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
Раздел 1 Основы физической культуры		36	
Тема 1.1 Техника безопасности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике, спортивным и подвижным играм. Правила судейства в спортивных играх</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1 Подготовка доклада на темы: «Влияние занятия физическими упражнениями», «Правила и формы занятий физическими упражнениями доступными видами спорта в свободное время на состояние здоровья и работоспособность», «Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями» по выбору обучающихся</p>	2	2
Тема 1.2. Основы физических качеств	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, гимнастике</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 № 1 Легкая атлетика. Бег 100 м на результат. 2 № 2 Прыжки в высоту и длину 3 № 3 Атлетическая гимнастика</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1 Участие в спортивных мероприятиях 2 Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	2 6 6	
Тема 1.3. Основы спортивных игр	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Техника безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 № 4 Настольный теннис. Бадминтон. Совершенствование игровых действий. 2 № 5 Мини-футбол. Совершенствование игровых действий. 3 № 6 Баскетбол. Совершенствование игровых действий. 4 № 7 Волейбол. Совершенствование игровых действий.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1 Подготовка доклада/ презентации/ сообщения на темы: «Правила в спортивных играх», «Виды спортивных игр», «Основы спортивной тренировки» по выбору обучающихся 2 Участие в спортивных мероприятиях 3 Освоение физических упражнений различной направленности 4 Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)</p>	2 8 6	
Раздел 2 Совершенствование физических навыков		44	

Тема 2.2 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		6
	Практические занятия		
	1	№ 8 Повороты на месте и в движении. Подготовка лыжни	
	2	№ 9 Коньковый ход	
	3	№ 10 Прохождение дистанции 5 км	
	Самостоятельная работа обучающихся		
1	Подготовка доклада на тему: «Физическое совершенствование»		
2	Участие в спортивных мероприятиях		
Тема 2.1 Здоровый образ жизни студента	Содержание учебного материала		2
	1	Здоровый образ жизни. Основы воспитания физических качеств. Подготовка к лыжному виду спорта. Техника безопасности.	
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	1	Подготовка докладов на темы: «Здоровый образ жизни», «Влияние курения на организм», «Влияние алкоголя на организм», «Влияние наркотических веществ на организм», «Влияние курительных смесей на организм» «Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста», «Основы воспитания физических качеств» по выбору обучающихся	
Тема 2.3 Спортивные игры, развитие физических качеств	Содержание учебного материала		2
	1	Основы воспитания физических качеств	
	Практические занятия		10
	1	№ 11 Настольный теннис. Бадминтон. Тактические действия в нападении и защите.	
	2	№ 12 Мини-футбол. Тактические действия в нападении.	
	3	№ 13 Баскетбол. Тактические действия в нападении.	
	4	№ 14 Волейбол. Тактические действия в нападении	
	5	№ 15 Контрольное выполнение нормативов	
	Самостоятельная работа обучающихся		16
	1	Участие в спортивных мероприятиях, в том числе посвящённых Дню защитника Отечества (с использованием стрелкового оружия)	
2	Подготовка презентаций/ докладов, сообщений на темы: «История развития баскетбола», «История развития волейбола», «История развития мини-футбола», «История развития настольного тенниса», «История развития футбола», «История развития бадминтона» по выбору обучающихся		
Всего:			80

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 «Znaniум». - URL: <https://znaniум.com/catalog/product/1541976> (дата обращения: 26.05.2022). - Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. 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 «Znaniум». - URL: <https://znaniум.com/catalog/product/1042644> (дата обращения: 26.05.2022). – 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: 06.05.2021).

2. Министерство спорта Российской Федерации. – URL.: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 26.05.2022).

3. Управление культуры, спорта и молодежной политики Администрации города Кемерово. – URL.: <http://www.kultsport42.ru/> (дата обращения: 26.05.2022).

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: 26.05.2022).

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).

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