

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК - Физическая культура
ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ,
СЛУЖАЩИХ
по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист
сельскохозяйственного производства
квалификация:
- Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства;
водитель автомобиля
Срок обучения: 10 месяцев

с.Обшаровка, 2022г.

Рассмотрена
на заседании
методической комиссии

Протокол № 7
от «20» мая 2022 г.
Председатель

подпись

расшифровка

Разработчик:
преподаватель
_____ Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС
3-го поколения по программе
подготовки квалифицированных
рабочих, служащих
по профессии: 35.01.13 Тракторист-
машинист сельскохозяйственного
производства
и примерной программы
учебной дисциплины
ФК - Физическая культура

Утверждаю:
Директор

_____ Захаров Н.В.
«20» мая 2022 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

Организация-разработчик:

ГБПОУ «Обшаровский государственный техникум им. В.И.Суркова»

Разработчик:

Жоголев В.А. - руководитель физвоспитания

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК - Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью примерной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, входящей в состав укрупненной группы 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в профессиональный учебный цикл.

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

В результате изучения учебной дисциплины ФК - Физическая культура обучающийся должен

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.

1.4. Результатом освоения программы учебной дисциплины ФК – Физическая культура является овладение обучающимися профессиональными и общими компетенциями

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. Организовать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 08. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;
самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество во часов |
|---|--------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 80 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 38 |
| теория | 2 |
| лабораторная работа | - |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 40 |
| в том числе: | |
| тематика внеаудиторной самостоятельной работы | 40 |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i> | |

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Введение | 1. Физическая культура в системе СПО 2. Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося. | 1 1 | |
| Раздел 1. Спортивные игры | | | |
| Тема 1.1. Ручной мяч | Содержание учебного материала | 9 | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Правила игры в ручной мяч, ведение мяча, взаимодействие игроков | 1 | |
| | 2. Игра вратаря, игра головой, удары по воротам | 1 | |
| | 3. Правила судейства, отработка ударов мяча | 1 | |
| | 4. Совершенствование техники игры в ручной мяч | 1 | |
| | 5. Взаимодействие игроков нападения и защиты, двухсторонняя игра | 1 | |
| | 6. Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность | 1 | |
| | 7. Совершенствование техники игры в ручной мяч | 1 | |
| | 8. Правила судейства, игра в защите, игра вратаря | 1 | |
| | 9. Совершенствование техники броска мяча на точность, игра бхб | 1 | |
| Тема 1.2. Настольный теннис | Содержание учебного материала | 10 | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Совершенствование техники игры, способы держания ракетки, удар, подача | 1 | |
| | 2. Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов | 1 | |
| | 3. Совершенствование техники ведения игры, нападающие удары | 1 | |
| | 4. Совершенствование техники подачи, обводящий удар, правила судейства | 1 | |
| | 5. Совершенствование игры 1х1, навыки игры 2х2 | 1 | |
| | 6. Закрепление навыков подачи, совершенствование техники приема мяча | 1 | |
| | 7. Совершенствование техники ведения игры на расстоянии от стола, защита | 1 | |
| | 8. Совершенствование техники судейства, техника игры 2х2 | 1 | |
| | 9. Совершенствование техники подач, приема мяча, обманные подачи | 1 | |
| | 10. Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство | 1 | |
| Тема 1.3. Баскетбол | Содержание учебного материала | 10 | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Обучение специально подготовленным упражнениям баскетболиста | 1 | |
| | 2. Обучение ведению левой (правой) рукой, попеременно, бросок левой, правой рукой | 1 | |

| | | | |
|---------------------------|--|-----------|--|
| | 3.Совершенствование изменения направления бега, челночный бег, передача мяча, штрафной бросок | 1 | |
| | 4. Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3x3 | 1 | |
| | 5. Зачет | 1 | |
| | 6. Обучение передачи мяча одной и двумя руками из размеченных исходных позиций | 1 | |
| | 7. Совершенствование выполнения штрафных бросков | 1 | |
| | 8. Совершенствование практики судейства в учебной игре 4x4 | 1 | |
| | 9. закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника | 1 | |
| | 10. Совершенствование ведения, броска, двумя руками сверху | 1 | |
| Тема 1.4. Волейбол | Содержание учебного материала | 9 | |
| | Практические занятия | | |
| | 1.Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 | |
| | 2.Обучение нападающему удару при одиночном блокировании | 1 | |
| | 3. Совершенствование нападающего удара при одиночном блокировании | 1 | |
| | 4. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 2,3,4. | 1 | |
| | 5. Отработка верхней подачи, приема мяча, отскакивающего от сетки | 1 | |
| | 6.Обучение блокированию нападающего удара, отработка передачи мяча на заднюю траекторию | 1 | |
| | 7.Отработка верхней прямой подачи в зоны 1, 5, 6 | 1 | |
| | 8.Совершенствование верхней прямой подачи, двухсторонняя игра 6x6 | 1 | |
| | 9. Дифференцированный зачет | 1 | |
| | Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Основы мер безопасности Самостоятельное применение средств физического воспитания Отрицательное влияние вредных привычек Техника прыжковых упражнений Техника выполнения силовых упражнений Круговая тренировка Стойки, подъемы, прыжки Упражнения с отжиманием | 40 | |
| | Всего: | 80 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами препятствий.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик.

Технические средства обучения: секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2020.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2020.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2019.
4. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2019.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2020.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.mirrabort.com/work/work_39398.html
2. <http://dist.imit.ru/lms/course/category.php?id=21>
3. <http://www.ed.gov.ru/prof-edu/sred/rub/ooop/spoo.doc>
4. <http://59428s016.edusite.ru/p16aal.html>
5. <http://www.akvt.ru/student/moup/obscheobrazovatelnye-discipliny>
6. http://www.2.uniyar.ac.ru/projects/bio/SUBJECTS/subjects_main.htm
7. <http://yuspet.narod.ru/disMeh/html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <i>1</i> | <i>2</i> |
| Умения: | |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Учебный диалог Практические занятия |
| Знания: | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Учебный диалог |
| - основы здорового образа жизни | Тестирование Практические занятия |