

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

35.01.11 МАСТЕР СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Квалификация: Оператор животноводческих комплексов и
механизированных ферм
Слесарь по ремонту сельскохозяйственных машин и оборудования
Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства
Водитель автомобиля

Рассмотрена
на заседании
методической комиссии

Протокол № 7
от « 20» мая 2022г.

Председатель

_____ _____
подпись расшифровка

Разработчик:
преподаватель
_____ Жоголев В.А.

Составлена на основании ФГОС
3-го поколения по программе
подготовки квалифицированных
рабочих, служащих по профессии
35.01.11 Мастер
сельскохозяйственного производства
и примерной программы
учебной дисциплины
ФК –физическая культура

Утверждаю:

Директор

_____ Захаров Н.В.
« 20» мая 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС)
по профессии среднего профессионального образования (далее СПО)
35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства

Организация-разработчик: ГБПОУ «Обшаровский государственный
техникум им. В.И.Суркова»

Разработчики:

Жоголев В.А. руководитель физвоспитания

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии среднего профессионального образования: 35.01.11 Мастер сельскохозяйственного производства, входящей в состав укрупненной группы профессий 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

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

ОК 8. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки обучающегося 200 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 100 часов;

самостоятельной учебной нагрузки 100 часов

В том числе часов **вариативной части** учебных циклов *ППКРС*:

не предусмотрено.

2. СТРУКТУРА И РАБОЧЕЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	200
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	100
в том числе:	
теория	2
практические занятия	98
В том числе:	
самостоятельная	100
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины ФК - Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Третий курс		63	
Тема 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	17	
	Практические занятия		
	1. Совершенствование низкого старта и стартового разгона	1	
	2. Совершенствование высокого старта и финиширования	1	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м)	1	
	4. Совершенствование техники эстафетного бега	1	
	5. Совершенствование техники бега на средние дистанции	1	
	6. Совершенствование бега по прямой с различной скоростью	1	
	7. Совершенствование прыжков в высоту способом перешагивания	1	
	8. Совершенствование прыжков в высоту перекидным способом	1	
	9. Зачет по прыжкам в высоту способом перешагивания	1	
	10. Зачет по прыжкам в высоту перекидным способом	1	
	11. Совершенствование прыжка в длину	1	
	12. Совершенствование метания гранаты	1	
	13. Кроссовая подготовка	1	
	14. Контрольный норматив. Граната	1	
	15. Контрольный норматив прыжок в длину	1	
	16. Совершенствование техники бега средней дистанции	1	
	17. Работа на тренажерах	1	
Тема 3. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	18. Разучивание приемов мяча с подачи	1	
	19. Разучивание передач из зон 1,6,5 в зону 3	1	
	20. Разучивание верхней прямой подачи	1	
	21. Разучивание нападающего удара	1	
	22. Учебная игра	1	
	23. Совершенствование техники приема мяча	1	
	24. Совершенствование передачи мяча	1	
	25. Совершенствование техники подачи мяча	1	
	26. Контрольная игра бхб	1	
	27. Совершенствование техники игры командой	1	
Тема 4 Спортивные игры. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	28. Разучивание ловли мяча от щита	1	

	29	2. Разучивание ведения мяча с изменением отскока и скорости	1	
	30	3. Совершенствование различных передач в движении	1	
	31	4. Совершенствование бросков мяча в корзину с разных точек		
	32	5. Разучивание тактических действий в защите	1	
	33	6. Разучивание тактических действий в нападении	1	
	34	7. Зачет.	1	
	35	8. Совершенствование передачи мяча в нападении	1	
	36	9. Совершенствование техники игры в защите	1	
	37	10. Работа на тренажерах	1	
Тема 6. Гимнастика		Содержание учебного материала	17	
		Практические занятия		
	38	1. Вводный урок. ТБ	1	
	39	2. Разучивание: длинного кувырка вперед через препятствие 90 см. (м); перекастом стойка на лопатках (д)	1	
	40	3. Разучивание: - стойки на голове и руках и руках силой (м); из стойки на лопатках переворот назад в полуштанг (д)	1	
	41	4. Разучивание соединения из 3-4 элементов		
	42	5. Совершенствование лазания по канату	1	
	43	6. Разучивание опорного прыжка	1	
	44	7. Совершенствование упражнений с гантелями	1	
	45	8. Совершенствование упражнений у гимнастической стенки	1	
	46	9. Разучивание комплекса упражнений производственной гимнастики	1	
	47	10. Сдача нормативов по гимнастики	1	
	48	11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	
	49-50	12-13. Работа на тренажерах	2	
	51	14. Силовая подготовка	1	
	52	15. Работа на тренажерах	1	
	53- 54	16. Сдача контрольных нормативов	2	
Тема 6. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала	8	
		Практические занятия		
	55	1. Вводный урок. ТБ. Подбор лыжного инвентаря	1	
	56	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	
	57	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
	58	4. Совершенствование одновременного одношажного хода	1	
	59	5. Совершенствование перехода с одного хода на другой		

	60	6. Лыжные гонки на 1 км	1	
	61	7. Совершенствование спусков со склона с поворотами и торможением	1	
	62 -63	8 -9. зачет	2	
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы Основы мер безопасности Самостоятельное применение средств физического воспитания Совершенство техники бега средней дистанции Отрицательное влияние вредных привычек Совершенствование техники бега на длинные дистанции Техника прыжковых упражнений Совершенствование техники метания гранаты Техника выполнения силовых упражнений Круговая тренировка Стойки, подъемы, прыжки Упражнения с отжиманием		63	
	Всего		126	

IV курс

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	1.1.Физическая культура в системе СПО 2.2. Физическое развитие, рациональное питание, гигиена, поведение обучающегося.	1 1	
Раздел1. Спортивные игры			
Тема 1.1. Ручной мяч	Содержание учебного материала	9	
	Практические занятия		
	3.1. Правила игры в ручной мяч, ведение мяча, взаимодействие игроков	1	
	4.2. Игра вратаря, игра головой, удары по воротам	1	
	5.3.Правила судейства, отработка ударов мяча	1	
	6.4.Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	7.5.Взаимодействие игроков нападения и защиты, двухсторонняя игра	1	
	8.6. Развитие скоростных и силовых качеств, броски на точность	1	
	9.7. Совершенствование техники игры в ручной мяч	1	
	10.8. Правила судейства, игра в защите, игра вратаря	1	
	11.9. Совершенствование техники броска мяча на точность, игра бхб	1	
Тема 1.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	12.1.Совершенствование техники игры, способы держания ракетки, удар, подача	1	
	13.2.Подача через сетку, движение возле стола, обработка ударов	1	
	14.3.Совершенствование техники ведения игры, нападающие удары	1	

	15.4.Совершенствование техники подачи, обводящий удар, правила судейства	1	
	16.5. Совершенствование игры 1x1, навыки игры 2x2	1	
	17.6. Закрепление навыков подачи, совершенствование техники приема мяча	1	
	18.7. Совершенствование техники ведения игры на расстоянии от стола, защита	1	
	19.8. Совершенствование техники судейства, техника игры 2x2	1	
	20.9. Совершенствование техники подач, приема мяча, обманные подачи	1	
	21.10. Совершенствование техники игры в парах, контрольные игры, самосудейство	1	
Тема 1.3. Баскетбол	Содержание учебного материала	10	
	Практические занятия		
	22.1.Обучение специально подготовленным упражнениям баскетболиста	1	
	23.2. Обучение ведению левой (правой) рукой, попеременно, бросок левой, правой рукой	1	
	24.3. Зачет	1	
	25.4. Совершенствование изменения направления бега, челночный бег, передача мяча, штрафной бросок	1	
	26.5. Практика судейства, ловля мяча двумя руками: левой и правой, двухсторонняя игра 3x3	1	
	27.6. Обучение передачи мяча одной и двумя руками из размеченных исходных позиций	1	
	28.7. Совершенствование выполнения штрафных бросков	1	
	29.8. Совершенствование практики судейства в учебной игре 4x4	1	
	30.9. закрепление взаимодействия двух нападающих против защитника	1	
	31.10. Совершенствование ведения, броска, двумя руками сверху	1	
Тема 1.4. Волейбол	Содержание учебного материала	9	
	Практические занятия		
	32.1.Обучение передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	
	33.2.Обучение нападающему удару при одиночном блокировании	1	
	34.3. Совершенствование нападающего удара при одиночном блокировании	1	
	35.4. Обучение взаимодействию игроков в нападении в зонах 2,3,4.	1	
	36.5. Отработка верхней подачи, приема мяча, отскакивающего от сетки	1	
	37.6. Дифференцированный зачет		
	Тематика внеаудиторной самостоятельной работы	37	
	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		
	Всего:	74	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, спортивной площадки.

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

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.
3. 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, 2017.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.

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
1	2
Умения:	
- выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Учебный диалог
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	Опрос, показ
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Показ
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Показ, опрос, апробация
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	Проведение спортивных мероприятий
Знания:	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	Учебный диалог
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Тестирование
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Практические занятия