

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл «Автодорожный техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих
по профессии

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

2021г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦМК профессиональных
дисциплин
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.
Председатель [подпись] Н.В.Щеглов

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
[подпись] О.А.Федотова
«27» августа 2021 г.



Разработчик:
Коньшев А. Ю, руководитель физического воспитания ГБПОУ
Республики Марий Эл «Автодорожный техникум»

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура
разработана на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта (далее –
ФГОС) среднего профессионального образования по профессии 35.01.13
Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА	12

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА ФК.00 Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа разработана для реализации раздела **ФК.00 Физическая культура** в соответствии с ФГОС по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в раздел Физическая культура ФК.00

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

В результате освоения раздела «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. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 30 часов;

самостоятельной работы обучающегося 30 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30
в том числе:	
теоретическая часть	2
практические занятия	28
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание раздела «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Введение	<p>Содержание</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p>	2	1
Раздел 1 Легкая атлетика		6	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	<p>Практические занятия</p> <p>Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, бег по прямой с различной скоростью равномерный бег на дистанцию 3000 м .</p>	2	
Тема 1.2 Прыжки в длину и высоту	<p>Практические занятия</p> <p>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p>	2	
Тема 1.3 Метание гранаты, толкание ядра	<p>Практические занятия</p> <p>Метание гранаты весом 700 г (юноши); толкание ядра.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа :</p> <p>Скоростно – силовая подготовка, работа на выносливость, бег 100 м, равномерный бег на дистанцию 3000 м.</p>	2	
Раздел 2. Гимнастика		4	
Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения	<p>Практические занятия</p> <p>Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом.</p>	2	

Тема 2.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Практические занятия	2
	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание Упражнения для коррекции зрения. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки	
	Самостоятельная работа: Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики. Упражнения на ловкость, внимание.	2
Раздел Лыжная подготовка		4
	Практические занятия	4
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 8 км..	
	Самостоятельная работа: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	2
Раздел . Спортивные игры		10
Тема 3.1. Волейбол	Практические занятия	4
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе,. Техника безопасности игры.	

	Самостоятельная работа: Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	
Тема 3.2. Баскетбол	Практические занятия Ловля и передача мяча, ведение мяча. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват Приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	4	
	Самостоятельная работа: Тактико – техническая подготовка. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	2	
Тема 3.3. Футбол	Практические занятия Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги. Остановка мяча ногой, грудью.	2	
	Самостоятельная работа: Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам Игра по правилам.	2	
Раздел 4. Плавание		2	
	Содержание Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Правила плавания в открытом водоеме. Оказание доврачебной помощи пострадавшему.		2
	Практические занятия Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами..	2	

	<p>Самостоятельная работа: упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25–100 м по 2–6 раз</p>	2	
		Дифференцированный зачет	2
		Всего	60

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация раздела требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала.

- спортивный инвентарь и оборудование по разделам программы.

- комплект учебно-наглядных пособий «Физическая культура»;

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, информационное табло

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Спортивный зал:

Для гимнастики:

Перекладина - 2, конь гимнастический – 1, мостик подкидной – 1

кольца (пар) – 1, канат для перетягивания – 1

скамейка гимнастическая – 5, стойка для прыжков в высоту (пар) – 1

планка металлическая для прыжков – 1

скакалка – 20, обручи – 6

маты гимнастические – 10, гиря (16 кг) – 2

мяч набивной – 1

Для легкой атлетики:

Гранаты весом 500 и 700 г – 5, флажок судейский – 4

секундомер – 2, эстафетная палочка – 4

Аптечка – 1

Лыжный инвентарь:

Лыжи пластиковые с креплениями (пар) – 2, палки лыжные (пар) – 46, ботинки лыжные (пар) – 23

Инвентарь для спортивных игр:

Мячи баскетбольные – 10, мячи волейбольные – 5

мячи футбольные – 4

щит баскетбольный с кольцами – 2

сетка волейбольная – 1

сетка для настольного тенниса – 1, насос – 1

свисток судейский – 2

форма волейбольная - 6 комплектов

форма футбольная – 6 комплектов

форма баскетбольная – 9 комплектов

шахматы-2шт., шашки-4шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2008.

2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2009.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
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, 2003.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2002.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА

Контроль и оценка результатов освоения раздела осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

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	Практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, оценка.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Фронтальный контроль. Устный опрос, оценка.
основы здорового образа жизни	Фронтальный контроль. Устный опрос, оценка.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже 5,2
			17	4,3	5,0–4,7	
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже 8,1
			17	7,2	7,9–7,5	
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже 190
			17	240	205–220	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже 1100
			17	1500	1300– 1400	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже
			17	15	9–12	5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой пе- рекладине из виса, кол-во раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже
			17	12	9–10	4

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	6
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	10	9	7
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.