

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОАПОУ «ДМИТРИЕВСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАПОУ «ДАТК»
Т.Ф. Брусильцева
Приказ № 60 «20» февраля 2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По профессии среднего профессионального образования

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Дмитриев
2020 г.

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

Организация-разработчик: ОАПОУ «ДАТК» Фатежский филиал

Разработчики: Аболмасов Сергей Викторович преподаватель ОАПОУ «ДАТК» Фатежский филиал

Рассмотрена и одобрена предметно (цикловой) комиссией
общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей Фатежского
филиала ОАПОУ «ДАТК»
Протокол №7 от «17» февраля 2020г.

Председатель П(Ц)К Колесч (Колычева Н.Н.)

Рассмотрена и одобрена на педагогическом совете ОАПОУ «ДАТК»
Протокол №3 от «17» февраля 2020г.

Председатель педагогического совета  (Брусильцева Т.Ф)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАЗДЕЛА	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА	11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА ФК. 00 «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа раздела является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих и разработана в соответствии с ФГОС СПО по профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства, входящей в состав укрупнённой группы профессий 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Рабочая программа раздела может быть использована в дополнительном профессиональном образовании по программам повышения квалификации и переподготовки работников сферы услуг и профессиональной подготовки по

профессии 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

1.2. Место раздела в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих:
раздел «Физическая культура» является отдельной частью ППКРС.

1.3. Цели и задачи раздела – требования к результатам освоения раздела:

В результате освоения раздела обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения раздела обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения раздела обучающийся должен обладать общими компетенциями ОК 02, ОК 3, ОК 6, ОК 7, ОК 8 включающими в себя способность:

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. Организовывать 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 подготовки квалифицированных рабочих, служащих:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА

2.1. Объем раздела и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
--------------------	-------------

Максимальная учебная нагрузка (всего)	80
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
Итоговая аттестация в форме Дифференцированного зачета, зачёта	

2.2. Тематический план и содержание раздела 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 Легкая атлетика	.	40	
Тема 1.1. Основы техники бега	Содержание учебного материала	2	
	1 Цели и задачи предмета. Роль физической культуры. Содержание программы. Техника безопасности при занятиях физкультурой. Основы здорового образа жизни.		
	Практическое занятие № 1 Специально- подготовительные и беговые упражнения: Работа рук как при беге. Бег на месте. Бег с ускорением до 60 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся Роль и значение легкой атлетики; специально- подготовительные и беговые упражнения; работа рук как при беге.	2	
Тема 1.2. Низкий старт. Стартовый разбег	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 2 Беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег с низкого старта 30м.		
	Самостоятельная работа обучающихся Низкий старт; бег с ускорением, специально-подготовительные упражнения.	2	
Тема 1.3. Техника бега по дистанции, финиширование	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 3 Бег по дистанции, по прямой и повороту. Финиширование. Повторный бег 4-7х60-80м. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую.		
	Самостоятельная работа обучающихся Техника бега по прямой; повторный бег по 50м.	2	
Тема 1.4. Эстафетный бег	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 4 Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег с этапами по 100м		
	Самостоятельная работа обучающихся Техника передачи эстафетной палочки; бег с ускорением.	2	

Тема 1.5. Совершенствование техники бега.	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие № 5 Повторный бег по 80 м в 3/4 силы. Бег с ускорением с входом в поворот. Эстафетный бег 4x100м.			
	Самостоятельная работа обучающихся Бег в упоре у стены с максимальной частотой; повторный бег 4-6x100м.		2	
Тема 1.6. Выполнение учебного норматива	Содержание материала		2	
	Практическое занятие № 6 Бег с ускорением. Повторный бег на коротких отрезках 30-100м. Бег 100м на время.			
	Самостоятельная работа обучающихся Повторный бег 5-7 по 50- 100м.; бег с низкого старта по 30-60м; бег под уклон.		2	
Тема 1.7. Техника бега по прямой и повороту	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие № 7 Высокий старт. Беговые упражнения. Бег по дистанции на прямой и повороте Равномерный бег 3-4км.			
	Самостоятельная работа обучающихся Высокий старт; равномерный бег 25-35мин.		2	
Тема 1.8. Повторный бег	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие № 8 Повторный бег 4-6 по 300-500м. «Лапта».			
	Самостоятельная работа обучающихся Повторный бег на отрезках до 600м.		2	
Тема 1.9. Переменный бег	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие № 9 Бег с переменной скоростью 100/100, 200/200м 25- 35мин., упражнения на гибкость. Спортивные игры.			
	Самостоятельная работа обучающихся Переменный бег 300/300м 3км.		2	
Тема 1.10. Выполнение норм в беге на 800-1500м	Содержание учебного материала		2	
	Практическое занятие № 10 Разминка: бег, беговые упражнения, ускорения Бег 800-1500м на время.			
	Самостоятельная работа обучающихся Равномерная тренировка 3-5км; беговые упражнения.		2	
Раздел 2 Гимнастика			20	
Тема 2.1. Элементы акробатики	Содержание учебного материала		2	
	1.	Гимнастика, ее роль и значение. Виды гимнастики. Техника безопасности. Утренняя гимнастика		
	Практическое занятие № 11 Обще-развивающие упражнения Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, ходьба строем. Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», Стойка на руках, голове, «полу-шпагат»			

	Самостоятельная работа обучающихся Строевые упражнения; комплекс упражнений утренней гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.	2	
Тема 2.2. Вольные упражнения	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 12 Стойка на голове, «колесо», длинный кувырок. Кувырок вперед, назад, «полу-шпагат»		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для развития гибкости; «Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», стойка на голове; упражнения на гибкость	2	
Тема 2.3. Комбинация вольных упражнений	Содержание материала	2	
	Практическое занятие № 13 «Ласточка»- кувырок вперед - стойка на лопатках- «мост»-переворот в сторону. Стойка на голове. Сгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подтягивание.		
	Самостоятельная работа обучающихся Силовые упражнения; стойка на голове, подтягивание, «Мост».	2	
Тема 2.4. Совершенствование вольных упражнений	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 14 Комбинация вольных упражнений в целом. Стойка на руках у стены, переворот боком Упражнения с гантелями, подтягивание, упражнения с обручем и скакалкой.		
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения с обручем и скакалкой, сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание, стойка на руках.	2	
Тема 2.5. Опорный прыжок через «козла в ширину»	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 15 Подготовительные и подводящие упражнения. Страховка. Прыжок – согнув ноги Прыжок – ноги врозь.		
	Самостоятельная работа обучающихся Сгибание рук, в упоре лежа; спрыгивание с высоты 80-100см.	2	
Раздел 3 Баскетбол		18	
Тема 3.1. Основы техники игры в баскетбол	Содержание учебного материала	2	
	1. История развития. Роль и значение. Техника безопасности на занятиях.		
	Практическое занятие № 16 Стойка, передвижения и остановки, передвижение приставными шагами. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра в баскетбол.		

	Самостоятельная работа обучающихся История развития; роль и значение баскетбола.	2	
Тема 3.2. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 17 Специально-подготовительные упражнения. Перебежки без мяча. Остановка в 2 шага, прыжком. Ловля и передача мяча двумя и одной руками на месте. Подвижная игра в баскетбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся Остановка в 2 шага. Ловля и передача мяча	2	
Тема 3.3. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 18 Бег-ускорение-остановка. Ловля мяча в движении, в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу; от груди, от плеча, из-за головы. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата на тему: Ловля и передача мяча двумя и одной; на месте и в движении.	3	
Тема 3.4. Ведение правой и левой по прямой	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 19 Бег с изменением направления и скорости с остановкой по звуковому сигналу. Ловля мячей, летящих в различных направлениях и с различной скоростью. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом по прямой. Подвижная игра в баскетбол.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка реферата на тему: Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом по прямой.	3	
Итоговая аттестация	Дифференцированный зачёт	2	
	Всего:	80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация раздела ППКРС ФК.00 Физическая культура требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор, экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Коробейников Н. К. , Михеев А. А. Физическое воспитание: Учеб. Пособие для ср. спец. Учеб.заведений.- М. : Высш. Шк. , 2014.- 340 с.

Дополнительные источники:

1.Семушина Л.Г., Ярошенко Н.Г. «Содержание и методы обучения в средних специальных учебных заведениях» М., «Высшая школа», 2013

1. Филин В., Фомин Н. «Основы юношеского спорта», серия «Знание», 2013
2. Чумаков П.А., Портных Ю.И. и др. «Спортивные игры», «Физкультура и спорт», 2013
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. «Физическая культура» Среднее профессиональное образование 2013г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fcior.edu.ru> - Электронный образовательный ресурс с сайта Федерального центра образовательных ресурсов (ФЦИОР) Вход доступа – свободный
2. <http://catalog.iot.ru/> - Образовательные ресурсы сети Интернет
Вход доступа – свободный
3. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Информационный проект по физической культуре и спорту. Вход доступа свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА

Контроль и оценка результатов освоения раздела ППКРС осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и 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.	Оценка результатов участия в соревнованиях, оценка выполнения самостоятельных работ, оценка физического развития при проведении конкурсов профессионального мастерства.
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение, оценка домашних работ, тестирование, защита рефератов
основы здорового образа жизни	Наблюдение, оценка домашних работ, тестирование, защита рефератов