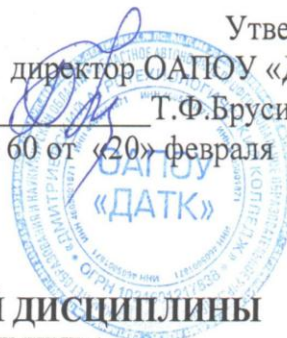


КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОАПОУ «ДМИТРИЕВСКИЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Утверждаю
директор ОАПОУ «ДАТК»
Т.Ф.Брусильцева
Приказ № 60 от «20» февраля 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по профессии среднего профессионального образования

35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка

Квалификация выпускника

мастер-наладчик по техническому обслуживанию
машинно-тракторного парка
тракторист

Форма обучения

Очная

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО (далее ФГОС) по профессии 35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка, входящей в состав укрупненной группы профессий 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Организация разработчик Конышевский филиал ОАПОУ «Дмитриевский агротехнологический колледж»

Разработчик: Ушанина О.Л., преподаватель Конышевского филиала ОАПОУ «Дмитриевский агротехнологический колледж»

Рабочая программа раздела ФК.00. Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К общеобразовательных предметов и профессиональных дисциплин
(Конышевский филиал)

Протокол № 6/1 от « 17 » февраля 2020 г.

Председатель ПЦК  Н.И. Чучукина

Рабочая программа учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета колледжа

Протокол № 3 от « 17 » февраля 2020 г.

Председатель педагогического совета  Т.Ф. Брусильцева

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа раздела является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС СПО по профессии **35.01.14 Мастер по техническому обслуживанию и ремонту машинно-тракторного парка.**

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 учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы раздела:

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 учебной дисциплины 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 зачета	

2.2. Тематический план и содержание раздела 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		16	
Тема 1.1. Основы техники бега. Низкий старт. Стартовый разбег.	Практические занятия Специально- подготовительные и беговые упражнения: Работа рук как при беге. Бег на месте. Бег с ускорением до 60 м. Беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег с низкого старта 30м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Роль и значение легкой атлетики; специально- подготовительные и беговые упражнения; работа рук как при беге. Низкий старт; бег с ускорением, специально-подготовительные упражнения.	2	
Тема 1.2. Техника бега по дистанции, финиширование. Эстафетный бег.	Практические занятия Бег по дистанции, по прямой и повороту. Финиширование. Повторный бег 4-7х60-80м. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег с этапами по 100м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Техника бега по прямой; повторный бег по 50м. Техника передачи эстафетной палочки; бег с ускорением.	2	
Тема 1.3. Совершенствование техники бега.	Практические занятия Повторный бег по 80 м в 3/4 силы. Бег с ускорением с входом в поворот. Эстафетный бег 4х100м.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег в упоре у стены с максимальной частотой; повторный бег 4-6х100м.	2	
Тема 1.4. Техника бега по прямой и повороту. Выполнение норм в беге на 800-1500м.	Практические работы Высокий старт. Беговые упражнения. Бег по дистанции на прямой и повороте Равномерный бег 3-4км. Разминка: бег, беговые упражнения, ускорения Бег 800-1500м на время.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Высокий старт; равномерный бег 25-35мин. Равномерная тренировка 3-5км; беговые упражнения.	2	
Раздел 2 Гимнастика		40	

Тема 2.1. Элементы акробатики	Практические работы Обще-развивающие упражнения Строевые приемы и упражнения: повороты, перестроения, ходьба строем. Ласточка», стойка на лопатках, «Мост», Стойка на руках, голове, «полу-шпагат»	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Строевые упражнения; комплекс упражнений утренней гимнастики. Виды гимнастики. Строевые упражнения.	2	
Тема 2.2. Вольные упражнения	Практические работы Стойка на голове, «колесо», длинный кувырок. Кувырок вперед, назад, «полу-шпагат»	2	3
	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	Практические работы «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.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Силовые упражнения; стойка на голове, подтягивание, «Мост».	2	
Тема 2.4. Опорный прыжок через «козла в ширину	Практические работы Подготовительные и подводящие упражнения. Страховка. Прыжок – согнув ноги Прыжок – ноги врозь.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Сгибание рук, в упоре лежа; спрыгивание с высоты 80-100см.	2	
Тема 2.5. Опорный прыжок через «козла» в длину	Практические работы Подготовительные и подводящие упражнения. Прыжок ноги врозь. Прыжок «согнув ноги»	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжок ноги врозь через партнера; сгибание рук в упоре сзади.	2	
Тема 2.6. Совершенствование в опорном прыжке	Практические работы Прыжки через «козла» высотой 100-110 см. Прыжок на оценку.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для пресса; силовые упражнения для рук.	2	
Тема 2.7. Упражнения в равновесии	Практические работы Ходьба, прыжки, приседание, «ласточка», на перевернутой скамейке. Упражнения на тренажерах.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения в равновесии, на координацию движений, на осанку.	2	

Тема 2.8. Комбинация упражнений на скамейке	Практические работы Ходьба на носках-приседание- поворот кругом- «ласточка»- выпады- прыжки- соскок прогнувшись.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение элементов на полу.	2	
Тема 2.9. Комплекс упражнений на тренажерах	Практические работы Силовые упражнения для мышц рук, туловища, ног. Упражнения для пресса, на гибкость и расслабление.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс силовых упражнений с гантелями; упражнения на гибкость.	2	2
Раздел 3 Баскетбол		24	
Тема 3.1. Основы техники игры в баскетбол	Практические работы Стойка, передвижения и остановки, передвижение приставными шагами. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра в баскетбол.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся История развития; роль и значение баскетбола.	2	
Тема 3.2. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке.	Практические работы 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. 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.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Остановка в 2 шага. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной; на месте и в движении.	2	
Тема 3.3. Ведение правой и левой по прямой. Ведение с обводкой препятствий	Практические работы 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. Ведение с изменением направления и скорости движения, с обводкой препятствий. Повороты на месте и в движении с мячом и без мяча. Игра салки с ведением мяча.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом по прямой. Ведение мяча, меняя направление, скорость движения, высоту отскока.	4	

Тема 3.4. Броски мяча двумя руками. Броски одной рукой с места, в прыжке одной рукой.	Практические работы Ведение с сопротивлением противника. Броски мяча двумя руками от груди, от головы. Подвижная игра в баскетбол. Броски одной от плеча. Подвижная игра «33», «21». Броски в прыжке одной и двумя руками. Штрафные броски. Учебно – тренировочная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Броски мяча двумя руками от груди. Игры в «33» и «21». Броски со средних дистанций.	2	
Тема 3.5. Рывок-ловля-остановка в два шага-передача	Практические работы Рывок-ловля-остановка-передача мяча. Броски мяча со средних дистанций. Учебно-тренировочная игра	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Броски мяча со средних дистанций.	2	
Тема 3.6. Передача мяча-рывок-ловля-ведение-остановка-передача	Практические работы Передача мяча-рывок-ловля- ведение-остановка прыжком-поворот-передача. Броски мяча из-под щита справа и слева. Учебно-тренировочная игра.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Тренировочная игра; броски в кольцо.	2	
Итоговая аттестация в форме зачета		2	
		Всего:	80

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы раздела ППКРС требует наличия: спортивного зала, стадиона, тренажерного зала

Оборудование спортивного зала:

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

Технические средства обучения: магнитофон

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень 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. , 2017.- 340 с.: ил.

Дополнительные источники:

1. Комарова А., Хомутовский В. «Спортивные игры». М., «Физкультура и спорт», 1966
2. Семушина Л.Г., Ярошенкр Н.Г. «Содержание и методы обучения в средних специальных учебных заведениях» М., «Высшая школа», 2015.
3. Филин В., Фомин Н. «Основы юношеского спорта», серия «Знание», 2015.
4. Чумаков П.А., Портных Ю.И. и др. «Спортивные игры», М., «Физкультура и спорт», 2017.
5. Журналы «Физкультура в школе»

Интернет-ресурсы:

www.nsportal.ru

www.fizkult-ura.ru

www.obrazovanie66.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАЗДЕЛА ППКРС

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

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