

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Профессия

35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО): **35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства**, утверждённого приказом Минобрнауки России от 2 августа 2013 года, № 740.

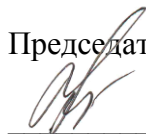
Организация – разработчик: Малоархангельский филиал БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

Разработчики: Кузяков С.И, мастер производственного обучения; Степайкин Д.Г., преподаватель

Рабочая программа рекомендована цикловой комиссией профессионального цикла ППКРС БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

Протокол № 1 от «28»августа 2019 г.

Председатель цикловой комиссии



Н.В.Ларкина

Утверждена «28» августа 2019 г.

Директор  Сеферова О.В.

Приказ № 145а от «28» августа 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура»	4
2.Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.Условия реализации программы учебной дисциплины	11
4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (ППКРС) в соответствии с ФГОС по профессии СПО: 35.01.13 Тракторист-машинист сельскохозяйственного производства.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре Программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: входит в раздел «Физическая культура».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

должен знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни.

При реализации программы у обучающихся формируются следующие общие компетенции по профессии:

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 4 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов, из них практические занятия-36 часов;

самостоятельной работы обучающегося 40 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	40
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	40
в том числе: -поиск информации по заданной теме из различных источников; -подготовка к практическим занятиям с использованием методических рекомендаций преподавателя; -занятия в спортивных клубах и секциях; -разработка упражнений по ОФП по методическим рекомендациям преподавателя; -выполнение упражнений по общей физической подготовке; -написание реферативных работ; -подготовка к зачету.	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел I. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		4+4	
Тема 1.1. Физическая культура (ФК) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Содержание учебного материала	2	
	Тема 1.1.1 Основные понятия ФК и спорта: самовоспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений.	1	2
	Тема 1.1.2 Социально - биологические основы ФК и спорта: организм человека, функциональные системы, саморегуляция, адаптация, двигательная активность. МПК, гиподинамия, гипокинезия, гипоксия.	1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: <i>Подготовка рефератов по изученной теме.</i>	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физические способности человека и их развитие.	Содержание учебного материала	2	
	Тема 1.2.1 Основные понятия здорового образа жизни: дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.	1	2
	Тема 1.2.2 Физические качества, комплексное развитие ФК: методы и принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности.	1	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: <i>Проработка тематики по профилактическим реабилитационным и восстановительным мероприятиям в процессе занятий физической культуры и спортом.</i> <i>Подготовка рефератов по изученной теме.</i>	2	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).			
Тема 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	8+6	
	Практические занятия (учебно-тренировочные):	8	2-3
	Езда на велосипеде 1минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз	2	
	Лёгкий бег на беговой дорожке 1x1км	2	

	Легкий бег на беговой дорожке при скорости 8 км/ч 500 м, жим штанги весом 25 кг 5 подходов по 15 раз, приседание с весом 25 кг 5 подходов по 10 раз, пресс лёжа согнув ноги руки за головой 5 подходов по 15 раз		
	Жим штанги, присед с весом, жим ногами, силовые упражнения	2	
	<u>Зачетный урок:</u> Езда на велосипеде 1 минута (1км), приседание 30 раз, пресс лежа 30раз, выжим перед собой 30раз, за себя 30раз, пресс в висе 30раз, жим штанги 30раз	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся: -Освоение навыков по системе оздоровительных физических упражнений. -Техника выполнения силовых упражнений, составление комплекса круговой тренировки. -Что необходимо выполнять на каникулах. -Как вести себя у водоёмов и на воде.	6	
Раздел 3. Легкая атлетика		10 +6	
Тема 3.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия (учебно-тренировочные):	2	
	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость: Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м Отработка техники низкого старта: Бег 100м Исполнение стартового разгона и эстафетного бега: Бег 50 м и 400 м. Бег с ходу. Финиширование: Бег 250 м и 500 м.		2-3
Тема 3.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	Практические занятия (учебно-тренировочные):	2	
	Отработка техники бега с высокого старта: Бег 1000м Тактика бега на длинные дистанции: Бег 1500м Выполнение упражнений на выносливость: Бег 2000м Бег 3000м: Отработка финишного рывка		2-3
Тема 3.3. Прыжок в длину	Содержание учебного материала		
	Практические занятия (учебно-тренировочные):	2	

	<p>Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места: техника прыжка с места.</p> <p>Выполнение тройного прыжка с места: отталкивания, полёт и приземления.</p> <p>Отработка техники разбега: отталкивания, полёт и приземления. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.</p>		2-3
Тема 3.4. Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	Практические занятия (учебно-тренировочные):	2	
	Отработка техники метание гранаты		
	<u>Зачётный урок:</u> Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа: -Отработка техники бега и техники дыхания. Закрепление исполнения техники прыжковых упражнений. Прыжки через линию (верёвку) Подготовка к зачётному уроку. Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях.	6	
Раздел 4. Баскетбол		8+8	
Тема 4.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия (учебно-тренировочные):	8	
	<p>Ведение мяча: Отработка техники передвижения и остановок.</p> <p>Ловля мяча: двумя руками, одной рукой.</p> <p>Передача мяча: от груди. Передача на время</p> <p>Бросок по кольцу двумя руками сверху: техника броска</p> <p>Ведение и бросок на время: выполнение ведения с броском в кольцо</p> <p>Бросок одной рукой сверху: техника броска</p> <p>Броски по кольцу на время: техника броска</p> <p>Отработка стойки защитника: выбивание и вырывание мяча.</p> <p>Совершенствование тактики игры: Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>Освоение игровых навыков: Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>Двусторонняя игра: Игровая практика</p>		2-3

	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отработка техники баскетбола -Игровая практика во внеурочное время -Подготовка к соревнованиям по баскетболу -Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. -Выполнение упражнений по общей физической подготовке. 	8	
Раздел 5 Волейбол		5+8	
Тема 5.1. Волейбол	Содержание учебного материала		
	<p>Практические занятия (учебно-тренировочные):</p> <p>Бег, перемещения, передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, в тройках в перебежку, передачи в тройках через сетку. Н/удары через сетку в парах, н/удары с зоны 4 и 2, подачи мяча. Бег, перемещение, передачи сверху, снизу, н/удар в пол, передача с №6 в №3 с тройки в зону 4 н/удар, передача с №6 в №3 с тройки в зону 2 н/удар, подачи мяча через сетку на точность Бег, ОРУ, передачи сверху, снизу, подачи. Игра в волейбол с применением изученных приёмов Техника движения рук Техника прыжка в верх с шага, с разбега Приём мяча сверху, снизу. Нападающий удар через сетку Техника подачи через сетку</p>	5	
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Отработка техники игры в волейбол. -Игровая практика во внеурочное время -Подготовка к соревнованиям по баскетболу -Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. -Выполнение упражнений по общей физической подготовке. 	8	
Раздел 6 Футбол		5+8	
Тема 6.1. Футбол	Содержание учебного материала		
	<p>Практические занятия (учебно-тренировочные):</p> <p>Тактические действия в нападении из зоны защиты, с последующим ударом по</p>		

	<p>воротам, игра 3×3 до гола или 2 минуты игры. Бег с ведением по прямой от линии до линии, с пасом партнёру, выполнение паса на середину поля, удар на точность в створ ворот. Бег с ведением, обвод стоек, пас по диагонали, ведение по прямой, дальний пас. Пас в парах на точность, пас с боку на центр, отвод назад, навес к воротам игра головой. Игра 4×4 до гола. Бег ведение, отработка паса в одно касание. Игра в футбол с применением тактических приёмов в защите и нападении Техника кувырков вперёд, назад, Отработка стойки на голове, руках, отработка равновесия на бревне, соскок Выполнение стоек, подъёмов, прыжков с места в верх, прыжков с глубокого приседа</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа: -Отработка техники игры в футбол -Игровая практика во внеурочное время -Подготовка к соревнованиям по баскетболу -Занятия в спортивных клубах и спортивных секциях. -Выполнение упражнений по общей физической подготовке.</p>		
	ИТОГО	80=40(36+4)+40	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

-мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные,
-скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.
перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик,
гимнастические маты.

Технические средства обучения:

компьютер, экран, проектор, секундомер, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2016. –
2. Бароненко. В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. Пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2015.
3. Бишаев А.А. Физическая культура, учебник. М., 2015

Дополнительные источники

1. Виненко В.И., Бондаренкова Г.В Физкультура поурочные планы. 2006
2. Виненко В.И. Физкультура 2006
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры.. - М.: «Издательство Аристель», 2010.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Сред. Проф. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка. – 2 изд., стереотип.- М.: издательский центр «Академия», 2010.
6. Физического воспитания в учреждениях НПО и СПО сборник №1 №2 Зотов А.П. 2010
7. Физического воспитания в учреждениях НПО и СПО сборник №1 -№10 Залетаев И.П. Зотов А.П. 2010
8. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Программы для учащихся спец. мед. Группы. 2010 г.
9. Сирис П.З., Кабачков В.А Профессионально производственная направленность ФВ 1988

Интернет-ресурсы:

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

<http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>

http://www.referat-911.ru/referat/fizkultura/2_object77521.html

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и зачётных уроков, тестирования по выполнению контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Уметь: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Знать: -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.</p>	<p>Итоговый контроль: - зачет -участие в спортивных мероприятиях различного уровня.</p> <p>Текущий контроль: -оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; -защита рефератов; - апробация различных физических упражнений.</p> <p>Промежуточный контроль: - сдача нормативов.</p>

